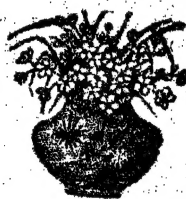
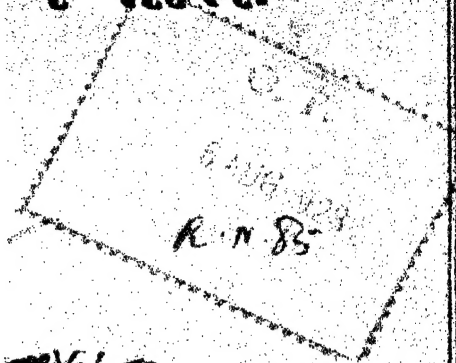


આરોગ્ય શાસ્ત્ર.



ક્રી. ૦-૪-૦

પ્રકાશક,

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૪૧૩૦ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ આરોગ્યશાસ્ત્ર

વિષય ડુ: ૫૭

રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઈનામી ભાષણ નં. ૨૨.

આરોગ્ય શાસ્ત્ર.

લેખક,

ડૉ. હરિપ્રસાદ વજરાય દેસાઈ.

(સંસારનાં સુખ, પાપીની દશા, મેલેરિયા તાવ, દાદાભાઈ
નવરોજી, આરોગ્યની વાંતા, બાળકલ્યાણ, સાહિત્યનો
વિકાસ કેમ થાય ? સાહિત્યનાં પ્રેરક બળો
વિગેરેના કતાં) અમદાવાદ.

જપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર,
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી
હીરાલાલ ત્રીભોવનદાસ પારેખ, બી. એઃ
આસિ સેક્રેટરી, અમદાવાદ.

કિંમત ચાર આના.

આવૃત્તિ પહેલી.

પ્રત ૨૦૦૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૪૧૩૦
૩

સન ૧૯૨૮

સં. ૧૯૮૪

ધી “સૂર્ય પ્રકાશ” પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં, પટેલ મૂળચંદલાલ
ત્રીકમલાલે છાપ્યું. ડેઝ પાનકોર નાકા-અમદાવાદ.

રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ ધનામી ભાષણ ગ્રન્થમાળાનો

ઉપોદ્ધાત.

સાર્વજનિક આરોગ્યમાં સુધારો થાય અને કેરી પદાર્થોનું વ્યસન કમી થાય તેવા વિષયો ઉપર પસંદ કરેલા માણસો પાસે અમદાવાદમાં ભાષણો કરાવવાં અને તે ભાષણોમાંનાં જે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા યોગ્ય જણાય તે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા સારૂ રા. બા. રણછોડલાલ સી. આઈ. ઇ., એમણે સન ૧૮૯૦ માં રૂ. ૨૦૦૦ નાં અમદાવાદ યુનિસિપાલિટીનાં ડીએન્યરો ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીને સ્વાધીન કર્યા છે. એના વ્યાજમાંથી ધનામ આપીને વખતોવખત જે ભાષણો સોસાયટી કરાવે છે તેમાંના પુસ્તકરૂપે આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે છપાવવામાં આવ્યાં છે:—

૧ આરોગ્યનાં મૂળતત્ત્વો	૦—૩—૦
૨ દારૂ	૦—૦—૬
૩ કેફ નિષેધ	૦—૦—૨
૪ હિન્દુસ્તાનનાં ગામડાની આરોગ્યતા ...	૦—૦—૩
૫ હિન્દુસ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો ...	૦—૩—૦
૬ તંબાકુ અને ભાંગેના માદક તત્ત્વો... ..	૦—૦—૬
૭ દારૂ અને તેની તન, મન અને ધન ઉપર થતી અસર. ...	૦—૧૨—૦
૮ સાર્વજનિક આરોગ્ય	૦—૧—૦
૯ મદ્યપાન નિષેધ	૦—૦—૬
૧૦ શહેરની આરોગ્યતા	૦—૦—૬
૧૧ મરડી વિષે ભાષણ	૦—૧—૦
૧૨ માદક પદાર્થોના સેવનથી થતી હાનિ ...	૦—૧—૦
૧૩ સાર્વજનિક આરોગ્ય વિષે ભાષણ નં.-૨	૦—૧—૦

૧૪ મેલેરિયા	૦—૧—૩
૧૫ કોલેરા	૦—૧—૦
૧૬ આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય	૦—૧—૩
૧૭ બાળ મરણ	૦—૧—૬
૧૮ સુવાવડ અને બાળ મંલાળ	૦—૩—૦
૧૯ જૂદા જૂદા તાવ	૦—૪—૦
૨૦ બાળ કફાળુ	૦—૦—૬
૨૧ ક્ષયરોગ	૦—૨—૬
૨૨ આરોગ્ય શાસ્ત્ર...	૦—૪—૦



પ્રસ્તાવના.

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીએ, લોકોપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્ર લખવા મને આજ્ઞા કરી ત્યારે પ્રથમ તો ઈંગ્રેજી ભાષામાં લખાયલાં એ શાસ્ત્રનાં મારા હાથમાં આવ્યાં એટલાં બધાં પુસ્તક હું જોઈ ગયો. પણ એકેથી મને સંતોષ થયો નહિં.

ગુજરાતીમાં ખરેખર ઉપયોગી પુસ્તક તૈયાર કરવું હોય તો તો આપણા દેશની સ્થિતિનું અવલોકન કરી સ્વતંત્ર જ પુસ્તક લખવાની જરૂર જણાઈ અને તે પણ અને તેટલું સરળ અને રસમય હોવું જોઈએ એમ મને લાગ્યું.

દમિયાન અમદાવાદ શહેર સાફ કરવાનું ગંભીર કાર્ય મારે માથે આવ્યું અને આ કાર્યને એનાથી ખુબ મદદ મળી.

પૂજ્ય. ડૉ. સુમન્ત મહેતાએ, મને આરોગ્યના વિષયમાં પ્રથમ રસ ઉત્પન્ન કરાવ્યો હતો. મદાતમા ગાંધીએ, એ દિશામાં મને કામ કરવા પ્રેર્યો અને આ પુસ્તક જે કંઈ પણ ગુણવાળું બન્યું હોય તો એનો યશ એ જો મદાપુરુષોને ઘટે છે.

હરિપ્રસાદ.

સાંકળિયું.



પ્રકરણ પહેલું	સામાન્ય વિચાર	૧
„ બીજું	દરેક માણસે પાળવા યોગ્ય નિયમો.			૭
„ ત્રીજું	શરીરએ આત્મારૂપી ભગવાનનું મંદિર			૨૪
„ ચોથું	ધર	૪૩
„ પાંચમું	પોળ	૬૦
„ છઠું	શહેર	૭૦
„ સાતમું	ગામડાં	૮૭
„ આઠમું	હવા, તડકો, પાણી અને ખોરાક.			૯૬
„ નવમું	કસરત....	૧૧૧
„ દસમું	વૈદ દાકતરોનું કર્તવ્ય.	૧૧૬



આરોગ્ય શાસ્ત્ર.

પ્રકરણ ૧ લું.

સામાન્ય વિચાર.

સ્વસ્થ્યસ્ય સ્વલ્પ ધર્મ સાધનમ્ ।

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરુષાર્થ, ઉત્તમ રીતે સાધી શકાય તેને માટે પ્રથમ શરીર તન્દુરસ્ત હોવું જોઈએ. જે માણસનું શરીર સાજુસાફ નથી તે દુર્લભ મનુષ્યજીવનનું સાર્થક કરી શકતો નથી. જે પ્રજા દુર્બળ, ટુંકા આયુષ્યવાળી અને રોગગ્રસ્ત રહે છે તે પ્રજા પરતંત્ર, પ્રારબ્ધવાદી અને દુઃખી હોય છે.

આપણા દેશમાં હાલ, સરેરાશ ૨૩ વર્ષનું આયુષ્ય ગણાય છે. જ્યાં સો વર્ષનું જીવન ગણાતું ત્યાં ફક્ત ૨૩ વર્ષ ! રામચંદ્રજીના રાજ્યમાં કહે છે કે બાપ પહેલાં પુત્ર કદી મરતો નહિ અને કદાપિ મરે તો રાજાના કામ દોષને લીધે તે મરે એમ મનાતું.

હાલ પણ યુરોપ અમેરિકામાં લોકો ૮૦ અને ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવે છે અને ૭૦ ૮૦ વર્ષ સુધીના સ્ત્રી પુરૂષો રાજદારી તેમજ સાહિત્યનાં, વિજ્ઞાનનાં અને લઝામ ખાતાનાં, એમ બહુ ભારે અને વિધ વિધ પ્રકારનાં કામો કરી રહ્યાં છે.

પાર્લામેન્ટના સભાસદો અને પ્રધાનોમાં ઘણા વૃદ્ધ પુરૂષો હોય છે. આપણે ત્યાં ૪૦ વર્ષનો પુરૂષ જીવાની પુરી કરેલો ગણાય છે અને ૫૫ વર્ષ પેન્શનને લાયક થાય છે, ત્યારે પશ્ચિમના દેશોમાં.

૪૦ વર્ષની ઉંમરે ઘણુંખરું પહેલી વાર પરણવાનો સમય ગણાય છે અને ૫૦-૫૫ પછી, ખરું જાહેર જીવન શરૂ થાય છે. ૫૦-૫૫ પહેલાંના માણસો, છેક જીવાનીઆ લેખાય છે ત્યારે આપણે ત્યાં એ ખલાસ-ધરડા-થઇ ગયા ગણાય છે. “સાડી અને શુદ્ધિ નાડી” એ આપણી કહેવત જાણીતી છે. પણ પશ્ચિમના દેશોમાં અનુભવી, સુસ્થ અને ઠરેજ સ્ત્રીપુરુષોના ખરા લાલ, એ ઉંમર પછીજ મળે એમ મનાય છે.

સુવાવડ એ કુદરતી બનાવ છે. જરવાડ અને ખેતરોમાં કામ કરનાર મજબૂત સ્ત્રીઓ વિષે કહેવાય છે કે પ્રસૂતિવેદના થવા માટે એટલે એ સ્ત્રીઓ ઝાડ તળે બેસે. થોડીવારે બાળકનો જન્મ થાય. થોડી રહી એ સ્ત્રીઓ પોતાને હાથેજ એ બાળકને ટોપલામાં સુવાડી પોતાને ઘેર જાય. પુરી તન્દુરસ્ત અને બળવાન સ્ત્રીઓ માટે આ વાત અશક્ય નથી. પરન્તુ આપણા દેશમાં સુવાવડમાં અસંખ્ય સ્ત્રીઓ નાહક મરી જાય છે. “સુવાવડ એ મ્હોટી ઘાત” ગણાય છે અને નબળાઇ, ક્ષય, શીકાશ, અજીર્ણ, પેડુના દુખાવા, એવા કંઈ કંઈ રોગોથી, આપણી સ્ત્રીઓ સુવાવડમાંથી ઉઠે છે તેમાંની કેટલીએ ખીડાયાં કરે છે.

બાળકો જોડલાં જન્મે છે, તેમાંથી અડધાં ઉપર તો બિચારાં પાંચ વર્ષની ઉંમરનાં થતાં થતાંમાં મરી જાય છે, બાકીનામાંથી અડધાં પાછાં ૧૦-૧૧ વર્ષનાં થતાં થતાંમાં પટકાઇ જાય છે. એમ દર ચાર છોકરાં જન્મે એમાંથી એકજ ઉછરી મ્હોટું થવા પામે છે. ૧૦૦ બચ્ચાં જન્મે, એમાંથી ૨૫ જીવે છે; ૭૫ મરી જાય છે. આનું કારણ પણ આપણી રાજ્ય પ્રજાની બેદરકારી સિવાય બીજું કંઈ નથી.

ફ્રાન્સમાં “વિલિયર્સ ડી લક” નામનું એક ગામ છે. ત્યાંની મ્યુનિસિપાલિટીએ અને પ્રજાજનોએ મળી એવો પુરુષાર્થ કર્યો કે લાગ-લાગત ૧૦ વર્ષ સુધી એ ગામમાં જોડલાં બાળકો જન્મ્યાં એ બધાં

જીવ્યાં ! એક પણ ના મર્યું ! એટલુંજ નહિ પણ એ દર્મીઆન સુવા-
વડમાં પણ કોઇકજ સ્ત્રી મરી હશે.

સ્ત્રીઓ, ગર્ભવંતી થાય ત્યારથીજ એ ગામે એમની મંલાળ લેવાના સુવ્યવસ્થાવાળા નિયમો કર્યા. સુવાવડ પહેલાં, અનુકૂળ કસરત, પુષ્ટિકારક ખોરાક, જોઈતો આરામ, ખુલ્લી હવા વગેરે એ સ્ત્રીઓને બરાબર અપાય એવી યોજનાઓ કરી. આખું ગામ સ્વચ્છ અને ખુલ્લુ કર્યું, સુવાવડખાનાં ગામને પૈસે હવા અજવાળાવાળાં અને ચોખ્ખાં તૈયાર કર્યાં. ચોખ્ખું પાણી, સાફ લુગડાં અને હાંશિયાર દાઢીઓની સેવા, એ બધું પ્રસૂતિશાસ્ત્રાનુસાર એવું ગોઠવ્યું કે આ બધાને પરિણામે આ ન્હાનકડા ગામડાએ, ઉપર કહેલો ચમત્કાર કરી બતાવ્યો ! બાળકોનું રક્ષણ કરતાં સ્ત્રીઓનું રક્ષણ પણ, સાથે સાથે થઈ ગયું અને ગામ સ્વચ્છ, હવા ઉજ્જસનાં ધરોવાળું, અને અંપૂર્ણ નિરોગી બન્યું !

કુલ મરણો, ઓછાં કરવાનો આવો બીજો ચમત્કાર “સનલાઇટ” નામનો સાબુ અને છે તે કારખાનાના એક ન્હાના સરખા બંદર પર બન્યો છે. “પોર્ટ” સનલાઇટ” એનું નામ છે. ત્યાં ખુલ્લી દરિયાની ચોખ્ખી હવાથી અને ધરોની સુંદર રચના, પોજોની સ્વચ્છતા અને રહેણીકરણીના નિયમોના અંપૂર્ણ પાલનથી, દર વર્ષે, દરહજારની વસ્તીએ ફક્ત ૪ જ માણસો મરે છે ! યુરોપ અમેરિકાનાં ગામડાં-ઓમાં, ૧૦-૧૨ અને શહેરોમાં બહુતો ૧૮-૨૦ સુધી માણસો મરે છે. પરંતુ આપણા નિર્ભાગી દેશની શી દશા છે ? હિન્દુસ્તાનમાં દર વર્ષે, દર હજારે ૪૦ માણસો મરે છે અને અમદાવાદમાં ૪૮-૪૯ મરે છે.

જીવવું મરવું એ છેક અદૃષ્ટાધીન નથી. પુરૂષ પ્રયત્નથી તન્દુ-
રસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુ થઈ શકાય છે. જેટલાં બાળકો જન્મે એટલાં જીવાડી શકાય છે. સુવાવડોમાં ઘાતો થાયજ એ વાત સાચી

નથી. ૧૦૦-૧૦૦ વર્ષનાં આયુષ્ય ફરી “ફળભુગ” માં પણ થઇ શકે એમ લાગે છે: દર વર્ષે દર હજારે ન્યાં ૪૦ ને ૫૦ માણસો હાલ મરી જાય છે, ત્યાં ૪-૫ માણસોજ ફક્ત મરે અને બાકીનાં જીવી શકે. આપણે ધારીએ તો દીર્ઘાયુ બની, જીવીએ. એટલા બધાએ દિવસો રોગદોગથી મુક્ત રહી શક્યાં અને ઉત્તમ મનુષ્યદેહની સંપૂર્ણ ખીલવણી કરી-નર ના નારાયણ-થઇ જઇએ.

આરોગ્ય શાસ્ત્ર, આ રીતે વિચારતાં બહુજ ઉપયોગી અને પવિત્ર કરનાર છે. એનું જ્ઞાન તમામને આવશ્યક છે.

યુરોપ અમેરિકામાંથી એપી રોગોને આશરે ૫૦-૬૦ વર્ષથી દેશનિકાલ કરવામાં આવ્યા છે. જેનરની શીળી-બળીઆ ટંકાવવાની શોધખોળ પછી બળીયાનો રોગ ગયો: પ્લેગ, ટાઇફોઇડ, ટાઇફસ, વગેરે રોગો ત્યાં હવે કદી ફેર વર્તીવીજ ના શકે ! મ્હોટા રોગોમાં ગણા તો એક ક્ષય રોગ ત્યાં છે, છતાં એને પણ જડમૂળમાંથી કઢાડવાના ભગીરથ પ્રયત્નો ત્યાં ચાલી રહ્યા છે. ખુલી હવાના ઇલાજ (open air treatment) આરોગ્ય ભવનો, આરામ અને યુક્તિપુર:સર કસરત (Rest & Exercise) વગેરે કુદરતી ઇલાજોથી ક્ષયરોગીઓને પણ એ અસાધ્ય ગણાતા રોગમાંથી, બચાવી લેવામાં આવે છે. વળી ગળકા દ્વારા એ રોગના જંતુઓ પ્રસરતા હોવાથી, ગળકાને દાટી કે બાળી દેવાના નિયમો સમજાવી, રોગીઓને એ ભયંકર રોગ ફેલાવતાં અટકાવવામાં આવે છે.

આજથી ૬૦-૭૦ વર્ષ પર, ખુદ ઇંગ્લંડનાં, માન્ચેસ્ટર, લેંકે-શાયર અને લંડન શહેરના ઘણા ભાગો, સાંકડા, ગંદા અને ખીંચાખીચ વસ્તીવાળા હતા. ત્યાંનાં ઘણાં ઘરો, હવા અજવાળા વગરનાં અને સૂર્યનો તડકો અંદર પ્રવેશ જ ના કરી શકે એવાં હતાં; પરંતુ નગર રચનાના સુધરેલા ફેરફારોથી અને શહેર સુધરાઇના ઓખખી હવા, સ્વચ્છ પાણી મેળવવાના અને ગંદકી વગેરે દૂર કરાવવાના

સંપૂર્ણ પ્રયત્નોથી, હાલ રસ્તા ખોળા, ઘરો હવા અજવાળાવાળાં અને મોહોલ્લા સ્વચ્છ અને સુંદર બની ગયા છે. ચેપી રોગો ત્યાં પ્રસરી શકતા નથી. કોઈ મોટા રોગો આખી વસ્તીને નાબૂદ નથી કરી શકતા. મરણ પ્રમાણ ઓછાં થઈ ગયાં છે અને પ્રજા એકંદરે વધારે તન્દુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષી બની છે.

આપણે ત્યાં એકલો મેલેરીઆ, (ટાઢીયો તાવ), દર વર્ષે, ૧૦ લાખ માણસોનો સંહાર કરે છે; ટાઇફોઇડ તાવ (આંતરડાના સોજનો તાવ) આપણા દેશનો વતની નથી. એ અંગ્રેજોની સાથે આવ્યો અને આવ્યો ત્યારથી તો ધર કરીને રહ્યો છે. પ્લેગ, હમણાં પચીસેક વર્ષમાં, જે કરોડો માણસોને મારી ગયો અને હજી, ટળ્યો નથી તે હોંકાગથી મુંબાઈ આવ્યો અને પછી મુંબાઈથી આખા દેશમાં પાટોપાટ લાગી ગયો. હજારો કુટુંબોનાં એણે સંત્યાનાશ વાળ્યાં. અસંખ્ય બાળકો એણે નિરાધાર કરી નાખ્યાં પણ એજ પ્લેગ, દક્ષિણ આફ્રીકાના ટ્રાન્સવાલમાં ગયો હતો. પણ ત્યાં એ ગયો કે તરતજ અટકાવવામાં આવ્યો. જે હિન્દીને પહેલવહેલો એ રોગ થયો તેને માટે એક હિન્દી ગૃહસ્થે જ પોતાની વખાર, અલગ દવાખાનું બનાવવા માટે કહાડી આપી. એ દરદીની સારવાર માટે જુદી નર્સો રાખી. એક નર્સ ખિચારી એના ચેપથી મરી ગઈ. જે ઘરમાં એ રોગ થયો તે ઘર અને આસપાસનાં ચાર પાંચ ઘર, જુગડાં લત્તા ને રાચરચીલાં સાથે સહંતર બાળી મૂકવામાં આવ્યાં. જંતુનાશક દવાઓના પુષ્કળ ઉપયોગથી અને ચેપ ફેલાતો અટકે તે માટે લેવાતા સુતક જેવા “ ક્વોરેન્ટાઇન ”ના સખ્ત ઇલાજોથી, ટ્રાન્સવાલમાં પ્લેગ પેસતાંશું તો પેઠો પણ પ્રસરવાની કે ત્યાં ફરીથી જવાની બા જૂલી ગયો !

આવી આવી, આરોગ્ય શાસ્ત્રના શુદ્ધ પાલનથી, જે આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓ દૂર થાય છે, તેનું વિગતવાર વર્ણન આ

પુસ્તકમાં આગળ આવશે. પરન્તુ અત્રે એટલું જ જણાવવું ખસ થશે કે ભૂત, પ્રેત, ગૃહદશા, દેવ દાનવના ક્રોધ વગેરે કારણોથી રોગો થાય છે એવા બહેમો દૂર કરી આપણા લોકોએ હવે તાકીદે ડાહ્યા થવાની જરૂર છે. રોગો અને અનારોગ્ય દશાથી ઉત્પન્ન થતાં દુઃખોનાં કાર્યકારણ સમજી આપણી શારીરિક દશા સુધારવા રાજ્ય, મ્યુનિસિપાલિટીઓ અને પ્રજા સમસ્તે ખુબ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

જે દેશને આપણે સ્વતંત્ર થવા અને સ્વરાજ્ય ભોગવતો જોવા ઇચ્છીએ છીએ તેને તંદુરસ્ત, બળવાન અને રોગ રહિત બનાવવો, એને પણ, “રચનાત્મક” કાર્ય સમજવું જોઈએ. આરોગ્યનું કાર્ય એને સ્વદેશ સેવાનું અને ધર્મ જેવું કાર્ય છે એમ માની, તમામ દેશ સેવકોએ, ગામડાં અને શહેરો સુધારવા ખુબ લક્ષ આપવું ઘટે છે.

પ્રકરણ બીજું.

દરેક માણસે પાળવા યોગ્ય નિયમો.

આરોગ્યના નિયમો, તદ્દન સહેલા છે, એ બધા જાણે છે. ફક્ત મુદ્દાની વાત એકજ છે અને તે એ કે, એ નિયમો પાળવા જોઈએ.

સ્વ. અંબાલાલ સાકરલાલ.

“ રાત રહે જ્યાહરે, પાછલી ખંટ ઘડી
સાધુ પુરૂષે સુધ ન રહેવું,
નિદ્રાને પરહરિ, સમરવા શ્રીહરિ,
એક તું એક તું એમ કેહેવું;

લક્ષ્મણ નરસિંહ મેહેતાના, ઉપરના ઉતારામાં સાધુ કહેતાં સારા માણસોને, દરરોજ પ્રાતઃકાળ થતાં પહેલાં, બહેલા ઉઠવાની સલાહ છે. બહેલા ઉઠવાથી સ્ફુર્તિ આવે છે, ચાલાકી વધે છે અને કામની નિરાંત રહે છે. ઘણા માણસોને જાગ્યા પછી પથારીમાં પડ્યા રહેવાની ને આલોટ્યા કરવાની કુટેવ હોય છે. એથી આજસને ઉત્તેજન મળે છે. માટે જાગ્યા કે તરત પથારીનો ત્યાગ કરવો.

જાગીને પહેલું કામ પ્રભુ સ્મરણનું કરવું. સર્વ મનુષ્ય જંધુ અને પ્રાણી પદાર્થમાં “ પ્રભુ છે ” એવો અનુભવ કરી, પછી નિત્ય કર્મમાં પરોવાવું. આપણું જીવન પ્રભુને સમર્પણ કરેલું અને જાણે એનાજ કામને માટે નિર્માણ થયેલું છે એવા ભાવથી, દિવસનાં કામમાં જોડાઈએ તો મન, વાણી અને કર્મથી પવિત્ર રહેવાય છે. શરીરે સાજાસારા રહેવાને માટે ચારિત્ર્ય શુદ્ધ અને રહેણીકરણી પવિત્ર રાખવાની બહુ જરૂર છે. શુદ્ધ નીતિવાન પુરૂષ ઘણે ભાગે નિરોગી રહી શકે છે.

હરિસ્મરણ અને શુદ્ધ ચારિત્ર્યને માટે સંકલ્પ કર્યા બાદ, દાંતણુ પાણી કરવું. દાંતણુ આવળનું કે લીંમડાનું કે કચ્છનું તાણુ હોય તો બહુ સારૂ. દાંતણુમાં પેડાં મળજૂત કરવાનો અને લોહી કે નકામી લાળ બંધ કરવાનો ગુણ છે. ખુબ ચાવવાથી એ ગુણનો લાભ પુરેપુરો મળે છે. ચાવ્યા પછી કુચડાથી દાંત ધસવા બાદ ઊળ ઉતારવી. કેટલાક લોકો દાંતણુને બદલે વિદેશી ખશો વાપરે છે પણ દાંતણુ કરવાની રીત ખશ કરતાં ચઢિયાતી છે એમ વિદ્વાન દાંતના દાકતરોનું માનવું છે. તેમ છતાં એકલા દાંતણુથી દાંત સ્વચ્છ અને ચળકતા નથી થઈ શકતા. એ માટે ખારીક વાટેલો અને લુગડાથી ચાળેલો કાચલાનો ભુકો અથવા વાટેલો ચાક, દરરોજ કે આંતરે દહાડે દંતમંજન તરીકે વાપરવો. આ ભૂકી દાંતની અંદર, બહાર, ઉપર નીચે, બધે આંગળી વતી ધસવી. સ્ત્રીઓ કે કાઠિ કાઠિ પુરૂષો, દાંત રંગે છે કે મશી ધસે છે તે સારૂ નથી. ઘોળા, સ્વચ્છ, મોતી જેવા દાંત, શરીર સૌન્દર્યમાં વધારો કરે છે એટલું જ નહિ પણ સંકેદ દાંત જેવા સ્વચ્છ રાખી શકાય છે એવા રંગેલા દાંત નથી રાખી શકાતા. દાંતણુ અને દંતમંજન કર્યા બાદ મ્હોટા લોટા ભરેલા પાણીએ, ખૂબ કાગળા કરવા; નાક, મ્હોં, માથુ વગેરે સાફ કરવાં અને પછી નિત્ય કર્મમાં જોડાવું. જમ્યા પછી પણ દાંત આંગળી ધસીને ધોવા અને ખુબ કાગળા કરવા. ન્હાતી વખતે પણ કાગળા કરવા. દાંતની સંભાળ આરોગ્ય માટે બહુ જ જરૂરની છે. દાંત સાફ ના હોય તો પેડાં ફૂલવાનો, દાંત સડવાનો, મ્હોંમાં ચાંદનો, વગેરે અસાધ્ય રોગો થાય છે. એથી પાચન પણ બગડે છે અને તેમાંથી નિકળતું પેં, પેટમાં જવાથી, લોહી દુષિત થઈ, મંધીવા, નબળાઈ વગેરે રોગો ધર કરે છે. બરાબર ચવાય નહિં તો ખોરાક પચવો મુશ્કેલ થાય છે અને હાલતા દાંત, મોંમાં દુર્ગંધ ઉત્પન્ન કરે છે. બનાવટી ચોકડાં, દાંતની સંભાળ નહિ રાખનારને ચાળીસેક

વર્ષની ઉમ્મરથી વસાવવાં પડે છે પણ તે ખરા દાંતની ખરા-
ખરી ક્યાંથી કરી શકે ?

દાંતણુ પછી ચ્હા લેવાય છે. હમણાં હમણાં તો ચ્હા પીવાનો રીવાજ
આપણા દેશમાં બહુ પ્રસર્યો છે, એ બિલકુલ ફાયદાકારક નથી.
ચ્હામાં “ટેનીન” નામનો એક પદાર્થ આવે છે તે બંધકાશ કરે છે
અને ભૂખે પેટે એક બે પાલા ચ્હા પેટમાં પડે, તેથી ભૂખ તો શાન્ત
થાય. પણ એ કંઈ પુષ્ટિ આપતી નથી અને હોજરીનો એવો
સ્વભાવ છે કે અંદર કંઈ પણ પડે, એટલે ભૂખની હાજત બંધ
થવાની પણ એમાં આપણું શું વળ્યું ?

ચ્હાને બદલે એકાદ ભાખરી, થોડા ચણા, દૂધ કે મીઠું,
પાપડ, નાસ્તા તરીકે લેવાય તો શરીરને પુષ્ટિકારક ચીજ મળે ને ચ્હાથી
જે તાત્કાલિક સ્ફુર્તિ મળે છે તે પણ મળી રહે. ચ્હામાં સ્ફુર્તિ મળે
છે તે એની ગરમીને લીધે; બીજા કશા કારણથી નથી મળતી. અને
એવી ગરમીની સ્ફુર્તિ તો કંઈ પણ ગરમ ચીજ આપણે ખાઈએ
એમાંથી મળી રહે છે અથવા ટાઢો કે ઉનો ગમે તે ખોરાક પેટમાં
જાય એટલે સ્ફુર્તિ આવે છે. માટે ચ્હાની ટેવ તો કહાડવા જેવી જ
છે. એનું ખર્ચ પણ ભારે છે ને ફાયદો કશો નથી. ઉલટું નુકસાન
થાય છે.

સ્નાન, ગમે તે ઋતુમાં, દરરોજ એક બે વખત તો કરવું
જ જોઈએ. ટહાડા પાણીએ ન્હાવાની ટેવ પાડી દઈએ, તો ઘણી
નિરાંત થઈ જાય છે. પરંતુ ઉના પાણીએ પણ ન્હાવાથી શરીરને
ફાયદો છે. ન્હાતી વખતે પાણીની કસર ના કરવી. ખુબ પાણીએ
ન્હાવું. શરીર ચોળવું, અઠવાડીઆમાં એક બે વખત સાબુ ચોળવો
અને બગલો, જાંગો, પગનાં તળિયાં, બોચી, કાનની પાછળનો ને
અંદરનો ભાગ, કેડ, શરીરના સાંધા ને ખુણાઓની જગા તદ્દન સાફ
થાય એવી રીતે તે ચોળીને ન્હાવું.

વાળ સાફ રાખવા, ઝોળવા, જીઓ માથામાં હોય, એ શર-
મની વાત છે. વાળ ઝોળીયોળી ને સાફ રાખવામાં આવે, તો
જીઓ કે ખોડો થતો નથી. શરીરની પણ જીઓ થાય છે પરંતુ
એ વસ્ત્રો, ચાદરો ને શરીરની સ્વચ્છતા હોય તો કદી થાય નહિં.
નહાયા પછી ચોખ્ખા ટુવાલ વતી બધું શરીર ઘસી ઘસીને લેવાયું.
શરીર ઉપર જે છીદ્રો છે તેમાંથી ચોવીસે કલાક પરસેવો નીકળ્યા
કરે છે પણ નીકળે છે એવો ઉડી જાય છે એટલે ઘણીવાર જણાતો
નથી. પણ પરસેવો એ શરીરનો મળ છે ને એનો પાણીનો ભાગ
ઉડી ગયા પછી ક્યારે છીદ્રો ઉપર ઠરે છે. આ ક્યારે નહાવા
ધોવાથી સાફ ના થાય તો શરીર ગંધ મારે ને છીદ્રો પુરાછ જાય.
પરસેવો ઉત્પન્ન કરનારી જીણી જીણી ગાંઠોની દાર ચામડીની નીચે
સ્થળે સ્થળે વ્યાપેલી છે. એની સંખ્યા લાખોની છે. દિવસ અને
રાત, આ ગાંઠોમાં પરસેવો બન્યા જ કરે છે અને છીદ્રો તરફ
ઘેરેલાય છે. ગાંઠોમાંથી છીદ્રો તરફ પરસેવો લાવનારી સૂક્ષ્મ નળીઓ
છે તે બધીને એકઠી કરી પીલ્લાની માફક સાંધી સાંધી ને લાંબી
કરીએ તો તે ૧૨ માઈલ સુધી લાંબાય ! આટલા બધા લાંબા માર્ગે
જ્યારે પરસેવો શરીર ઉપર આવે છે ત્યારે એ ઉપર ધ્યાન રાખવા
જેવું તો ખરું જ ! દિવસમાં પરસેવો શરીરમાંથી નીકળે છે તેનો
મેલ ચામડી ઉપર ચ્હોંટે છે. બેજને ક્યારે પહેરેલાં લુગડાંને વળગે છે.
પરસેવામાં ચીકાશ પણ હોય છે. પાણી મેલ અને ચીકાશ સાથે
શરીર ઉપર ઘરની કે રસ્તાની ધૂળ ચ્હોંટે છે અને દરરોજ
નહાઈએ ધોઈએ નહિં, રોજનાં લુગડાં, ધોતીયું, પહેરણુ, સાલ્લો,
ચોળી, ચણીયો વગેરે રોજ ને રોજ ધોવાય નહિં તો જરૂર ગંદકી
વધે. ખસ, દાદર, ખરજવું, અળછ, ગડગુમડ વગેરે ચામડીના રોગો
પણ સાચુ ચોળી દિવસમાં બે વખત નહાઈ ધોઈને સાફસુફ રહીએ તો
કદી થાય નહિં ને થાય તો તરત મટી જાય.

નહાવામાં ઠંડુ કે ગરમ પાણી પુષ્કળ વાપરવા વિષે ઉપર કહ્યું. સાબુ પણ અઠવાડીઆમાં એ ત્રણ વાર તો જરૂર વાપરવો જોઈએ એ વિષે પણ સૂચના કરી. એ ઉપરાંત સ્નાન સંબંધી બીજી એ કહેવાનું છે કે તળાવ, નદી કે સમુદ્ર સ્નાન પણ જ્યારે જ્યારે લાગ મળે ત્યારે કરવાથી ચામડીને અને શરીરને બહુ ફાયદો થાય છે. તરતા શીખવું એ એક જાતની કળા છે. એનાથી ઉત્તમ કસરત મળે છે. ફેફસાં મજબુત બને છે. સહનશક્તિ વધે છે અને આપણા તેમ બીજાઓનો જીવ પણ બચાવવા, એ કળાના પ્રતાપે લાગ્યશાળી થવાય છે. તેથી જેનાથી બને તેમણે તરતાં શીખી લેવું, અને પ્રસંગોપાત, જહોળા પાણીમાં નહાવાના લાલ લેવા ચુકવું નહિ. વળી આપણા દેશમાં ગરમ પાણીનાં ઝરણુ અને કુંડ પણ છે. એમાં ગંધક હોય છે અને એ પાણી પણ ચામડીને ફાયદાકારક છે. જ્યારે સમય મળે ત્યારે એવાં ઝરણુ અને કુંડરતી કુંડના પાણીમાં પણ નહાવું.

આખો વખત થુંક થુંક કરવું; ગમે ત્યાં લીંટ કે ગળફા નાખવા; નાક કાન ખોતર્યા કરવાં; ખજવાળ્યા કરવું એ બધી ગંદી ટેવો છે. આખો વખત ઝાડકાર આવે કે વાછુટ થયાં કરે એવા માણસ કંટાળારૂપ થવાના. લાંબા નખ વધેલા હોય, હજનમત ચ્હડી હોય, લુગડાં મેલાં હોય કે દાંત સાફ ના હોય એવાને માટે માનજીવિ લાગ્યે જ પેદા થાય છે !

થુંકવાની ટેવ ખોટી છે, પાનસોપારી ને તમાકુ એ કારણથી ન ખાવાં. થુંક એ શરીરમાં જરૂરની ચીજ છે. ઉઝાઉ માણસની માફક એ નકામી નાખી દેવાની નથી. પાચનમાં એ કામ લાગે છે. લીંટ પણ ઘરમાં કે રમાલમાં ના નસીકવું. ખાળ પાસે જઈને નાક કે ગળું સાફ કરવું અને પછી એ ઉપર પાણી નાખીને બરાબર ઘેવડાવી દેવું. ઉધરસ કે છીંક આવે તો આડો હાથ કે રમાલ રાખવાં.

કાન, નાક નહાતી વખતે કે દાંતણુ કરતી વખતે જ સાફ કરી લેવાં; વારંવાર ખોતરવાં નહિં. ખજવાળ આવતી હોય તો સારા 'કાર બ્રાશીક' સાબુથી એ વખત નહાવું. દાદર હોય કે લુખસ હોય તો ઝટ દવા કરવી પણ આખો દહાડો ખજવાળ ખજવાળ કરવું એ સારી રીતભાત નથી. x

ખાતી વખતે ધ્યાન રાખવું. થોડું ખાવું. ઑડકાર કે વાહુટ થયાં કરે એ અજીર્ણનાં ચિન્હ છે. ખાવામાં દરકાર રાખવાથી ને કસરત કરવાથી એ અપલક્ષણુ જશે. નખ દાંતથી ન કરડવા. હળમત કરાવતી વખતે જ નરેણીવતી નખ લેવાડવા અથવા સારા ચીપુવતી આપણે હાથે લેવા પણ દાંતથી કાપવાથી, નખનો કચરો મ્હોંમાં જવા ઉપરાંત, નખ ખડખડા અને ઉઝરડા ભરાય એવા થાય છે. હળમત અઠવાડિયામાં એ કે ત્રણ વખત જરૂર કરાવવી અગર હાથે કરવી પણ વધેલાં દાઢાવાળા બની ફરવું નહિં. સ્ત્રીઓએ ચોટલો રોજ ઓળવો અને ઓછામાં ઓછો અઠવાડિયે એકવાર તો જરૂર ચોળી નાખવો. વાળ લાંબા અને સુગંધીદાર હોય: વેણીએ ફુલના ગળરા હોય, એમાં સ્ત્રીઓનું ભુખણુ છે.

આ દેશમાં લુગડાં બહુ જોઇતાં નથી. કોલર, નેકટાઇ, મોજાં, હોલજીપુટ, કોટ, પાટલુન વગેરે પહેરી, સાહેબ લોકોની વાંદરીઆ નકલ કરવાની, આ દેશનાં આખોહવા જોતાં કંઇજ જરૂર નથી. ફક્ત એક પહેરણુ કે શિયાળામાં એ ત્રણ વસ્ત્રો ખસ છે; અને એ

x દાદર માટે 'ક્રીસોફીનીક એસીડ' ૧ લાગ અને ઘી ૧૦ લાગ એમ, ભેળવી, મલમ કરી, દરરોજ દાદર પર ઘસીને લગાડવાથી દાદર મટશે. એ મલમ ઝેરી છે તેથી આંખ કે મ્હોંમાં ના લાગે તે સમાલવું ને ચોપડયા બાદ હાથ સાબુથી ધોઇ નાખવા. ખસ લુખસ માટે ગંધકની ભૂકી ૧ લાગ ને ઘી ૨ લાગ, એ પ્રમાણે ભેળવી મલમ કરવો ને તે ખસ પર ઘસીને લગાવવો.

રોજ ધોવાય તો આર કે અસ્ત્રીની પણ જરૂર રહેતી નથી. કાળા કેટ સૂર્યના તાપને પકડી રાખે છે. ધોળાં વસ્ત્રમાંથી ગરમી ઝટ પ્રસરી જાય છે. માટે સાફ ધોળાં વસ્ત્રોજ આ દેશને માટે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ જોતાં ઉત્તમ માલમ પડે છે.

સારામાં સારા ને સોંધામાં સોંધા સ્ત્રી પુરૂષો બન્નેને માટે તો સ્ત્રીપરો કે જોડાજ છે. એ અંદરને બહારથી રોજ સાફ રાખવા. ઉચી એડીના બુટ યુરોપ અમેરિકામાંથી પણ હવે દૂર કરવામાં આવે છે. કારણ એથી સ્ત્રીઓના બાંધાને ભારે નુકસાન થાય છે. મોજાની તો આ દેશમાં જરૂર નથી જ તે ઉપર જણાવ્યું.

છીંકણી સુંઘવાની ટેવથી, નાકની સુંઘવાની ને સુગંધ દુર્ગંધ પારખવાની શક્તિનો નાશ થાય છે અને એ ટેવ પણ ગંદી છે. માટે એનાથી દૂર રહેવું.

સૌ સૌનું કામ, ધરનાં માણસો પોતપોતાને હાથે કરી લે તો સ્ત્રીઓનો બોળે ઘણો ઝોજો થાય. પોતાનાં લુગડાં પોતાને હાથે ધુવે, પોતાની પથારી પોતે પાથરે ને ઉપાડે, પોતપોતાનાં વાસણ સૌ હાથે માંજી લે એવો રિવાજ થાય તો કેવું સાફ ? આમ થાય તો બાળકોને પણ ન્હાનપણથી સ્વાશ્રયી થવાની ટેવ પડે.

બેઠા ઉઠવું, દાંતણ કરવું, સ્નાન કરવું અને સ્વચ્છતા તથા સ્પૃત્તિ રાખવા વિષે ઉપર કહ્યું. કેટલીક કુટેવો ત્યજવા વિષે તથા વસ્ત્રાલંકારના નિયમો વિષે સમજીત કરી અને સ્વાશ્રયી થવાથી તથા આજસનો ત્યાગ કરવાથી કેવા લાભ થાય છે તે પણ જણાવ્યું.

આજસ એ મનુષ્યનો કટો દુશ્મન છે. માટે તન્દુરસ્ત રહેવા ઇચ્છનારે કદી આજસુ તો થવુંજ નહિં. હવે જન્મવાના નિયમો સમજવા જોઈએ. પણ થોભો ! ન્હાયા પછી ઘણા હિન્દુઓ સંધ્યાપૂજા કરે છે. મુસલમાન લાઇઓ પણ સવાર બપોર ને સાંજ નિમાઝ પડે છે. સૌ સૌના રિવાજ પ્રમાણે અથવા જેને જે રીત ફાવે તેમ સ્નાન

કર્મો બાદ ઉપાસના તો તેણે જરૂર કરવી. ન્હાયા પછી શરીર શુદ્ધ થાય છે અને તે સાથે મન પણ શાન્ત બને છે. સ્વચ્છતા એ પવિત્રતાની બહેન છે. તેથી ન્હાઇને તરત, ઇશ્વર સાનિધ્ય મેળવવા થોડોક સમય ગાળવો. કર્તવ્યનિષ્ઠ, નીતિમાન અને ધાર્મિક માણસો જેવાં તન્દુરસ્ત રહી શકે છે તેવાં ઇશ્વરથી ડરીને નહિં ચાલનારાં ભાગ્યેજ રહે છે. મન, વાણી અને કર્મથી શુદ્ધિના પ્રયત્ન હરહમેશ કરનાર માણસ ગમે તે ધર્મ પાળતો હોય તોપણ તે શાન્ત અને મંત્રમૂર્તિ થઈ શકે છે. જેણે આળસનો ત્યાગ કર્યો છે, સ્વચ્છતા અને સ્વાશ્રય કેળવ્યાં છે અને સદાચારી જીવન જીવવા, જે પ્રભુની સદાય દરરોજ મેળવી રહ્યો છે તેને તન મનનું આરોગ્ય મળ્યા વગર રહેતુંજ નથી.

જમવા બેસતી વખતે, મન તદ્દન ખુશ રાખવું. જમતી વખતે આનન્દ થઈ રહે, હસાહસ ચાલે તો પાચનને બહુ ફાયદો થાય છે. જમવાની જગા સ્વચ્છ અને હવા અજવાળાવાળી જોઈએ. થાળી, વાડકા તથા લોટાપવાલાં પણ ચક્રચક્રિત હોય તો બહુ સારૂ. થાળી વાડકા કલ્લછ કરાવેલાં હમેશાં હોવાંજ જોઈએ. કલ્લછ કરાવેલી ના હોય એવાં વાસણથી, કટઈ ગયેલા ખોરાક પેટમાં જાય છે, અને ફાલેરા જેવાં ઝાડા ઉલટી જમનારને થયેલાં એવા દાખલા, કટાઈ ગયેલા વાસણમાં ખોરાક ખાવાથી બન્યા છે. દક્ષણી લોકો પાટલા પણ રંગેલા રાખે છે. તેમની માફક ફુલો, પક્ષિઓ, વેલો વગેરે રંગેલાં હોય એવા પાટલા આપણાંમાંથી બને તેમણે રાખવા જોઈએ.

વળી રોજ ન બને તો વાર તહેવારે જમવાની જગા રંગોળીથી શણગારવી; ધૂપ સળી, ફુલદાનીઆં, વગેરે ભાણાંની વચમાં વચમાં ગોઠવવાં અને બધું વાતાવરણ આકર્ષક અને સુખદાયક બનાવવું. જમતી વખતે હાથ પગ ધોઈ, સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરીને જમવા બેસવું. રેશમી વસ્ત્રો સાફ ધોયેલાં અને અલગ રાખ્યાં હોય તો જમતી વખતે પેહે-

રવા લાયક છે. પરન્તુ મેલાં, વર્ષોથી નહિં ધોવાયલાં અને ગમે તે પેટીપટારામાંથી કઢાડેલાં પણ રેશમી તેથીજ પવિત્ર એ વિચાર બુલબુલો છે. સ્વચ્છ રેશમી વસ્ત્રો ન મળી શકે તો ચોખ્ખાં, તામ્બ ધોયેલાં, સાફ, સુતરેલ ધોળાં કપડાં વધારે સારાં છે. પરન્તુ દિવસના કામકાજમાં પહેરેલાં અને આખો દહાડો પલોટાયલાં લુગડાં પહેરીને જમવા બેસી જવું એ તો આરોગ્યના નિયમથી વિરુદ્ધ છે. જમવાનાં કપડાં દિવસે પહેરેલાં કપડાંથી બુદ્ધાંજ નોંધએ અને તામ્બ ઘેર ધોયેલાં અને સાફ નોંધએ.

જમતી વખતે ધીમે ધીમે જમવું, ઉતાવળ ન કરવી. દરેક કાળિયો ૨૦-૨૫ વખત ચાવ્યા વગર ગળે ન ઉતારવો. બહુજ ગરમા ગરમ કે મ્હોં બળે એવું ખાવાની ટેવ સારી નથી, એનાથી દાંત નળળા પડે છે, અને મ્હોં આવેલું રહે છે. જમતી વખતે ખુબ પાણી પીવું નહિં અથવા જમી રહ્યા પછી પણ કેટલાક લોકો લોટો ભરીને પાણી પી જાય છે એ ટેવ નુકસાનકારક છે. ખોરાક બહુ પાતળો થઇ જવાથી જઠર રસ એનાપર બરાબર પાચનની ક્રિયા ચલાવી નથી શકતો અને પેટ મ્હોટાં થઇ જાય છે. હોજરી સ્થિતિસ્થાપક છે. એકસામટું બહુ ખાવાથી અને પછી ઉપર પાણી ઢીંચવાથી પેટ ખુબ ફુલે છે અને વારંવાર ફુલવાથી એ અસહ્ય સ્થિતિએ નથી પહોંચી શકતું. પછી ઉપર ચરબીનું પડ અંધાય છે અને કસરત સંપ્ત ના હોય તો મ્હોટાં ગોળી જેવાં પેટ થઇ જાય છે.

બુખ હોય એટલુંજ ખાવું અને તરસ મટે એટલુંજ પાણી પીવું. ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાથી અને અકરાંતીઆ વેડા કરવાથી ઘણા સારા માણસો રુચિ ખોઇ બેસે છે, અને પેટ બગાડે છે. સૂસ્ત થઇ જવાય એટલું કદી ના ખાવું.

“ ભારે જમણે, મ્હને કદી લાલ કર્યો નથી. ” એવું બેન્ગમિન ફ્રાન્કલિનનું વચન છે. તેથી આપણે પણ ભારે જમણુ હોય ત્યારે

ખાસ જરા ભૂખ્યા રહેવાની કાળજી રાખવી. એથી ભારે જમણુ નુકસાન નહિં કરે. વખતે ફાયદો પણ કરશે.

પેટના કાદવનિક ચાર ભાગ ધારો: એમાંના બે ભાગ ખોરાકથી ભરે; એક ભાગ પાણી માટે અલગ રાખો અને એક ભાગ ખાલીજ રહેવા દો. આ રીતે ખાનાર ઘણું કરીને બદ્દહજમી કે ઝાડાના રોગથી હેરાન નહિં જ થાય. આ દુનિયામાં જેટલાં માણસ ભૂખથી મરે છે તેના કરતાં વધારે માણસો ખાનપાનથી મરતાં હશે એમ વિદ્વાનોનું ધારવું છે. ભૂખ એ એક વસ્તુ છે અને મન એ બીજી વસ્તુ છે. ભૂખ મટાડવા માટે ખાવું એ એક વાત છે અને મનને ખુશી કરવા માટે ખાવું એ બીજી જ વાત છે. મન થાય એટલું ખાવાનું નથી. જીભને તો અંકુશમાંજ રાખવી ઘટે. “ખાનપાનની ખાતર જાંદગી નથી પણ જાંદગીની ખાતર ખાનપાન છે.” એટલે, ખાવું પીવું ને મોજ ઉડાવવામાં જીવતર ગુમાવવું ના જોઈએ. પણ આયુષ્ય ટકે તેના પુરતું, શરીરને આધાર ને પુષ્ટિ માટે, ખાવાપીવાનું હોવું જોઈએ.

આધસક્તીમ, સોડા, લેમન કે બરફના શોષ પણ, બહુ સારા નથી. ગમે તે ચીજ દલ્ડી ગરમ કર્યા વગર શરીર પચાવી નથી શકતું. માટે જેટલી ઠંડી ચીજો પેટમાં જાય તેને એટલી ગરમ કરવા માટે શરીરને નાહક ઘસારો વેઠવો પડે છે.

ખોરાકમાં મુખ્ય પદાર્થો, રસાયણશાસ્ત્ર પ્રમાણે, ત્રીણે મુજબ હોવા જોઈએ:—

- ૧ નાઇટ્રોજન મિશ્ર પદાર્થ
- ૨ મેદો
- ૩ ચરબી
- ૪ ખાંડ,

૫ ક્ષાર

૬ ખટાશ, તીખાશ, ઇત્યાદિ

માંસાહારીઓને નાઇટ્રોજનમિશ્ર પદાર્થ ધણા પ્રમાણમાં માંસ-માંથી મળે છે અને એ પુષ્ટિકારક બહુ છે. પરન્તુ વનસ્પતિનો આહાર કરનારને પણ કઠોળ, ઘઉં, મગફળી વગેરેમાંથી નાઇટ્રોજનમિશ્ર પદાર્થ મળે છે. વટાણા, ચણા, મગ, મઠ, અડદ, તુવેર, વાલ, કેળાં, બદામ વગેરેમાં નાઇટ્રોજનમિશ્ર પદાર્થ (પ્રોટીડ્સ) નું પ્રમાણ સારું છે અને શરીરના રેસા, સ્નાયુ વગેરેના બંધારણમાં એ વસ્તુઓ બહુ ફાયદો કરે છે.

ભાતમાંથી મેદા મળી રહે છે અને મકાઈ, ઘઉં, જીર, બાજરી, બટાકા વગેરેમાંથી શરીરની ગરમી રાખવા માટે આપણે મેદા લઈ શકીએ છીએ.

ચરબી, ઘી, તેલ, દૂધ, દહીં વગેરેમાંથી મળે છે. એ શરીરમાં ગરમી રાખવાનું કામ કર્યા ઉપરાંત એનો ઘણો ભાગ શરીરમાં સીલીક ખાતે રહે છે.

ખાંડ, મેદાના જે પદાર્થો આપણે ખાઈએ છીએ તેમાંથી શરીર બનાવી લે છે. એ સાકર, ખાંડ, મધ, ગોળ, શેરડી, દૂધ વગેરેમાંથી પણ મળે છે. એ પણ શરીરને ટકાવી રાખવાના કામમાં આવે છે. અને ચોખા, ઘઉં, બાજરી, દાળ વગેરેમાં જે મીઠાશ છે તે એમની અંદર રહેલા મેદા અને ખાંડતત્વને લીધે છે.

ક્ષાર એ ખારા પદાર્થો મીઠું વગેરેમાંથી આપણને મળે છે. અને આમલી, કાકમ, લીંબુ, કેરી વગેરેમાંથી ખાટા પદાર્થો શરીર મેળવી લે છે. તીખાશ મરચાં મરી મસાલા વગેરેમાંથી મળે છે.

આ ઉપરાંત શાકભાજી, ફળ, મેવા, છાશ, દૂધ એ બધું શરીરને ફાયદાકારક હોય છે. તેથી ફરતાફરતી વસ્તુઓ જમવી: જેમકે, ઋતુ ઋતુનાં

ફળ, આલુ, અખરોટ, કાબુ, બદામ, મગફળી, કેળાં, શીંગોડાં એ વગેરે મગજને જ્ઞાનતાંતુઓના બંધારણમાં ફાયદાકારક છે. તાળાં શાક અને કેરી, લીંબુ, નારંગી વગેરેમાં પણ આરોગ્યવર્ધક પદાર્થો છે. આરોગ્ય વર્ધક પદાર્થોને ઇંગ્રેજીમાં વીટીમીન્સ કહે છે અને એ ‘વીટીમીન્સ’ તાજા ફરતી ચીજોમાં જેવાં હોય છે, તેવાં રાધેલી કે ઉકાળેલી ચીજોમાં નથી હોતાં. તાજા દૂધ ઉકાળો એટલે વીટીમીન્સ નહિં રહે. છાશ, લીંબુ, દહીં, નારંગી, કેરી, માખણ, ઘી, લીલાં તાળાંફળ; લીલીભાજી; ફળુગા ફુટેલા મગ, મક, ચોળા, ચણા, વાલ વગેરે તથા આથો નાખીને તૈયાર કરેલાં ખાણાં, જેવાં કે જલેબી, ઢોકળાં, ખમણુ ઢોકળાં, પુડા, વડાં ઇત્યાદિમાં આરોગ્યવર્ધક ગુણો (વીટીમીન્સ) હોય છે.

આમ વનસ્પતિનો આહાર કરનારને પણ પુષ્ટિકારક તત્ત્વોની ખોટ હોતી નથી. માટે જન્મવાની બાબતમાં ગળું મોકળું રાખવાની અને તમામ ચીજો ભાવે એવો સ્વભાવ રાખવાની બહુ જરૂર છે.

આપણા દાળ ભાત, રોટલી અને શાક એ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. ઘી, છાશ, દહીં, દૂધ, કેરી, અથાણાં, પાપડ, મડીઆં એ બધામાંથી શરીરને જોઈતા પ્રમાણમાં નાઇટ્રોજનમિત્ર પદાર્થ, મેદાનો પદાર્થ, ખાંડ અને ચરબી મળી રહે છે. ખાટા ખારા અને તીખા પદાર્થો આપણા ખોરાકમાં પ્રમાણસર હોય છે. મશાલા, મરચાં તથા અથાણાંમાંથી રસિયે પ્રદીપ્ત કરે કે રસ ઉશ્કેરે એવી ચીજો પણ મળે છે. આ કારણથી દારૂ જેવી ઉશ્કેરણી કરનાર કોઈ પણ ચીજની વનસ્પતિનો આહાર કરનારને તો જરૂર નથીજ. એટલુંજ નહિં પણ માંસાહારી-ઓને પણ પહેલાં માનવામાં આવતું હતું તેમ દારૂ જરૂરનો નથી.

દારૂનો કોઈ સમયે કે કોઈપણ સંજોગોમાં ખોરાક તરીકે ઉપયોગ નથી. બીજી રીતે પણ એ મહા ત્રાસદાયક અને ભયંકર વસ્તુ તરીકે સાબીત થઈ ચુક્યો છે.

જમી રહ્યા પછી પાછા આંગળીવતી હાંત ધસી સાફ કરવા.

ખુબ કાગળા કરવા અને મુખવાસમાં જીજ પાનસોપારી, વરીઆળી, કે એલચી ડીક છે; પણ મુખવાસ ના હોય તોએ ખુબ કાગળા કરીને મ્હોં સાફ કર્યાથી એની જરૂર નથી રહેતી. કાઘ પણ પ્રકારની ટેવ આપણને બાંધી લે એવી પ્રબળ તો નાજ હોવી જોઈએ. ઘણા લોકો જમ્યા પછી તંબાકુ ખાય છે તે તો કદી ના ખાવી. એ ઝેર છે ને દાંત ખરાબ કરે છે.

ખીડી પીવી, ચલમ પીવી કે ઉમ્મો ગગડાવવો એ પણ નુકસાનકારક છે. માટે એવી નકામી હેરાનકર્તા કુટેવો પાડવીજ ન જોઈએ.

જમ્યા પછી અડધોએક કલાક આરામ લીધા પછી કામે લાગવું. જમીને તરત વાંચવાથી કે મહેનત કરવાથી જે લોહીનો પ્રવાહ પાચનક્રિયામાંજ લાગુ રહે તે મગજ તરફ કે હાથપગની ક્રિયાઓ તરફ વહેંચાઈ જાય છે ને એથી પચવામાં દરકત આવે છે.

૧૧ વાગતાની નિશાળ, કાલેજને અને કોર્ટો થવાથી આપણા વિદ્યાર્થીઓને અને નોકરી કરતા જીવાનોને કેટલું નુકસાન થતું હશે તે કહ્યવું મુશ્કેલ છે. આપણા દેશનો અસલ રિવાજ સવારના ૭ થી ૧૦-૧૧ અને બપોરના ૨ થી ૫-૬ એમ કામ કરવાનો હતો. બપોરે જમ્યા પછી કલાકનો આરામ તો ઓછામાં ઓછો સૌ ધંધાદારીને મળતો હતો. પરંતુ હવે એવી રીતે કાર્યક્રમ ના ગોઠવી શકાતા હોય તોપણ જમ્યા પછી અડધો કલાક તો ગમે તેમ કરીને આરામ લેવો જ જોઈએ.

કામ પણ નિયમિતપણે અને વખતસર કરવાની ટેવ આપણા દેશમાં સૌ કાઠએ પાડવી જોઈએ. “ ઇન્ડિયન પંક્યુઆલીટી ” “ હિન્દી નિયમિતતા ” એ કહેવતરૂપ થઈ પડી છે. તે દૂર કર્યા વગર આપણા આરો નથી.

બપોરના કે ત્રણ ચાર વાગતા સુધીમાં પાછી ખીજવારની ચ્હા પીવાની આપણામાં ટેવ પડી ગઈ છે તેને બદલે એ વખતે

ઋતુ ઋતુનાં ફળ, મેવો કે છેવટે ચણા વટાણા કે મગફળી ખાવાની ટેવ રાખી હોય તોપણ બહુ સારું.

સાંજે ધંધામાંથી પાંચ છ વાગતે તો સૌ કાંઈએ ફારગ થવું જોઈએ. આપણા લોકો બહાણું વાતાથી દુકાનો ઉઘાડે છે તે રાતના ૧૦-૧૧ સુધી બંધ કરતા નથી. પેટ ભરવા માટે ૬-૭ કલાકથી વધારે વખત જાય તો પછી માનસિક કે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે કેટલો સમય રહે ? અને મનુષ્ય જીવન તો દુર્લભ કહેવાય છે; ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એમ ચાર પુરૂષાર્થ સાધવાના છે, એકલો અર્થ કે એકલો કામ-ધન્યતાએ અને તૃષ્ણાઓનેજ સંતોષવી તેમાં જીવનનો બધો કાળ ના જવો જોઈએ. કસરત, કલા પરિચય, વાચન, જ્ઞાન-ચર્યા, સત્સંગ, ભક્તિ, એ માટે પણ ધંધામાંથી થોડો વખત મેળવવો જોઈએ.

કસરત માટે સાંજનો સમય સારો છે. સ્ત્રી પુરૂષ, જીવાન વૃદ્ધ, બાળકબાળકી તમામે, સૌ સૌના ગળ પ્રમાણે કસરત કરવી. સ્ત્રીઓને ઘરકામમાં બહુએ કસરત છે એમ કેટલાક કહે છે અને એમને બિલકુલ ઘરની બહાર નીકળવા દેતા નથી એવા કેળવાયલા પુરૂષો પણ મહેં જોયા છે. લાજમલાઝાના નુકસાનકારક રિવાજે પણ સ્ત્રીઓનાં તન મનની ઘણી ખરાબી કરી છે. ઘરકામ હલકું નથી અને મહોટાકના ખોટા ખ્યાલથી ઘણાં કહેવાતાં ઉચ્ચ કુટુંબો પૈસે ટકે ખરાબ થયાં છે એ વાત ખરી છે; છતાં સ્ત્રીઓએ ઘર બહાર ફરવાફરવાની ઘણી જરૂર છે. એમણે ૨૪ કલાકમાં ઓછામાં ઓછો ૧ કલાક, ખુલ્લી હવાના લાભ મેળવવાની અને મનના ઉદ્ધાસ અર્થે તથા શરીર પણ એકને એક ઘરડમાંથી ઘડીવાર છુટે તે માટે, રોજ સાંજના બહાર નીકળવું જોઈએ. ઇંગ્રેજી ભણેલાઓએ કલખો કહાડી છે, તેમાં સ્ત્રીઓને લઈ જવી જોઈએ. અથવા સાંજના સ્ત્રી તથા બાલબચ્ચાંની સાથે હરવાફરવામાંજ વખત કહાડવો જોઈએ અને કલખો તોડી નાખવી જોઈએ.

દોડવાનું, ફૂલવાનું, દૂર સુધી ચાલવાનું, રમતો રમવાનું, ક્રીકેટ, ટેનીસ, કુટખેલ, તરવું, ઘોડે ખેસવું, અખાડામાં જવું, હોડીને હલ્લેસાં મારવાં, ગરબા ગાવા, હાંચકા ખાવા, એમાંની એક કે વિધવિધ રમતો કસરત માટે દરેક જણે પસંદ કરવી જોઈએ. કસરત શરૂ કરતાં તે મુશ્કેલ જણાશે પણ એકવાર ટેવ પડ્યા પછી એમાં જે રસ પડશે તે જીંદગી સુધી ટકશે.

કસરત વગર આપણાં શરીર મજબુત થવાનાં નથી અને સાહસ, હિમ્મત, શૌર્ય, ચાલાકી વગેરે સદ્ગુણો, જેની આપણને ઘણીજ જરૂર છે તે મળવાનાં નથી. ન્હાના ન્હાના રોગો કસરત સિવાય દવાઓથી નહિં મટે; હિસ્ટીરીઆ, વાયુ, બદહજમી, ચુંક, માથું દુઃખવું, મોળ આવવી, અશક્તિ, બંધકાશ, મધુમ્રમેહ, બેચેની, ગ્લાનિ એ બધું નિયમિત કસરતથી આબાદ મટશે.

ક્ષય જેવા અસાધ્ય રોગો પણ ખુલ્લી હવા અને આરામ પછી થોડી થોડી કસરત અને વળી આરામ, એમ વ્યવસ્થાપૂર્વક “કસરત અને આરામ” લેવાથી મટ્યા છે. નબળી છાતી હોય, શરીર અશક્ત હોય અને ક્ષયજ થવાનો, એવું બાંધો જેતાં લાગતું હોય, એવા વિદ્યાર્થીઓનાં પણ કસરતથી શરીર સુધર્યાં છે. છાતી મજબુત અને પહોળી થઈ છે તથા નખમાં પણ રોગ રહ્યો નથી.

દમ પણ હવે અજીર્ણનું જ એક તરેહનું ચિન્હ ગણાય છે અને એ પણ લાંબુ ચાલવાથી તથા ખાવાપીવાની અમુક પરહેજથી દૂર થાય છે.

બહુ ચરબી, બડાપણું, મ્હોટાં પેટ, હાંફવું, હૃદય દાહ, એ બધું કસરતથી મટે છે. આમ કસરત, ઘણા રોગોને દૂર કરે છે, ભૂખ સુધારે છે, શરીર સુદૃઢ, તન્દુરસ્ત અને બળવાન બનાવે છે, મન પ્રકૃત્વિત કરે છે અને સ્વપ્ના વગરની ધાડ નિદ્રા લાવે છે.

સાંજનું ભોજન, ઘણા મુત્સદ્દી લોકો બહુ મોડું કરે છે. કહેવાતી ઉંચી ન્યાતો નાગર, ક્ષત્રિ, બ્રાહ્મણ, વાણીયા, વૈષ્ણવ છેક ૧૦-૧૨ વાગતા સુધી રાત્રે જમી પરવારતા નથી. એટલું મોડું જમવું એ સારૂ નથી. રાત્રી ભોજનમાં તો આપણા શ્રાવક ભાઈઓનો રાત પહેલાં વાળુ કરવાનો રિવાજ ઉત્તમ છે.

જમ્યા પછી ને ઉંઘતા પહેલાં એ ત્રણ કલાક અંતર રહે તો નિદ્રા વધારે સુખરૂપ આવે અને પાચન વધારે સરળતાથી થાય છે.

ઉંઘવાનો ખંડ પણ સ્વચ્છ, પુષ્કળ બારીબારણાંવાળો અને સુંદર નોંધ્યો. એવો ખંડ ના હોય તો અગાશીમાં, એટલે, કે યોગાનમાં સુવું સારૂ છે. ઉંઘ ખાતે આપણી જીંદગીનો લગભગ ત્રીજો ભાગ જવાનો. કારણ મગજનું કામ કરનારે ૭-૮ કલાક તો સુવું નોંધ્યો. તો એટલો બધો વખત ચોખ્ખી હવા ન મળે તો કેવું નુકસાન થાય તેનો વિચાર કરો! ઇશ્વર કૃપાએ આપણા દેશની હવા એવી સમશીતોષ્ણ છે કે ફક્ત વર્ષાદ પડતો હોય તે સિવાય કોઈ પણ ઋતુમાં ખુલ્લામાં સુવાથી હરકત થાયજ નહિં પણ ઉલટો ફાયદો થાય. એકલી શારીરિક મહેનત કરનારને છ કલાકની ઉંઘ બસ છે પણ મગજનો શ્રમ જેને વિશેષ કરવાનો છે એવાં માણસોએ ૭ કલાકની ઉંઘ લેવી. ૭ થી ઓછી નહિં અને ૮ કલાકથી વધારે નહિં. ઓછીથી તબિયત બગડે અને વધારેથી આળસ વધે.

આ પ્રમાણે, સવારે ઉઠીને રાત્રે સુતા સુધીનું આરોગ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ દરેક માણસે જાતે પાળવાના નિયમોનું સંવિસ્તર વર્ણન કર્યું. એ વ્યક્તિગત એટલે દરેક માણસે જાતે પાળવાનું આરોગ્યશાસ્ત્ર સમજવું. ઉંડા વિચાર કરતાં સામાજિક કરતાં વ્યક્તિગત આરોગ્ય વધારે મહત્ત્વનું છે. દરેક માણસ પોતપોતાની જાતનું સંભાળે તો ગામ કે શહેરનું અને દેશનું ઘણું કલ્યાણ આપોઆપ થઈ જાય. રોગ થયા પછી મટાડવા તેના કરતાં થતા જ અટકાવવા એ આપણું લુપ્ત છે.

આ નિયમો પળાય તો દવાઓની કે વૈષ્ણ દાકતરોની ધણી જરૂર ઓછી થઇ જશે.

કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે, તન મન અને હૃદયના આરોગ્ય માટે નીચેની પ્રાર્થના કરી છે તે આ સંબંધમાં આપણે યાદ રાખીશું:-

“હે પ્રાણજીવન ! તારો જીવતો જાગતો સ્પર્શ મહારા અવયવે અવયવે થવાનો એ હું જાણું છું. તેથી હું હંમેશાં મહારા શરીર સ્વચ્છ રાખવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

મહારા મનમાં, સારાસાર બુદ્ધિનો દીપ જે સત્યનારાયણે પ્રકટાવ્યો છે તે તું છો ! એ હું જાણું છું તેથી મહારા વિચારો-માંથી સઘળી જાતનાં અસત્યને હું દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન સદા સર્વદા, કરીશ.

મહારા ઉંડામાં ઉંડા હૃદય મંદિરમાં તારું સ્થાનક છે એ હું જાણું છું. તેથી ભગવાન ! પાપ માત્ર ને હું મહારા હૃદયમાંથી હંમેશાં દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ અને યુલો પર પ્રેમ રાખીશ.

અને નાથ ! કર્મ પણ એવાં કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ કે જેમાં તું પ્રકટ થઇ રહ્યો હોય ! કારણ કર્મ કરવાની શક્તિ જે મહારામાં છે તે તારી છે !”



પ્રકરણ ત્રીજું.

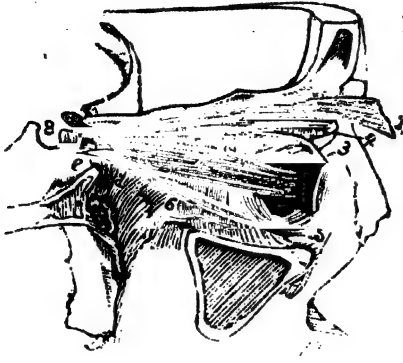
શરીર એ આત્મારૂપી ભગવાનનું મંદિર.

આ બધું અતકર્ય અને અગમ્ય, દબદબાવાળું અને ભવ્ય શરીર શું એાધું ચમત્કારિક છે ! પ્રભુની શું આ જેવી તેવી કૃતિ છે !

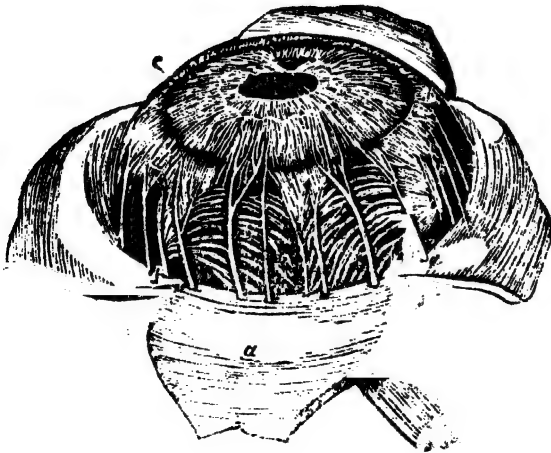
આપણા દેશમાં ઘણાંએ સ્ત્રી પુરૂષો એમ ધારે છે કે દેહ ક્ષણભંગુર છે અને એના લાલનપાલન પાછળ વખત ગાળવો એ મિથ્યા છે ! પરંતુ મ્હને લાગે છે કે શરીર એ આપણા આત્મારૂપી ભગવાનને રહેવાનું ઉત્તમ મંદિર છે. એની બનાવટ બહુ આશ્ચર્યચક્રિત થઈ જવાય એવી છે અને જે મહાન નિયમોને આધારે આ કારમો દેહ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે, દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામે છે અને કલા, સાહિત્ય અને વિજ્ઞાનદ્વારા ખુદ પ્રભુ સાથે એ બરાબરી કરી બતાવે છે તે ઉપરથી હું આ દેહને ક્ષણભંગુર છતાં ક્ષુદ્ર માનતો નથી. એ વસ્તુ દિવ્ય છે અને પૂર્ણ ભક્તિભાવથી એને (શરીરને) શુદ્ધ, તન્દુરસ્ત, મજબૂત અને પ્રકુલ્લિત રાખવું એ આપણો પરમ ધર્મ છે.

આંખો દ્વારા, શું આપણે આ સૃષ્ટિની શોભા જોવા ભાગ્યશાળી નથી થતા ? કવિ ટેનીસન કહે છે તેમ આંખની રચના જોવાથી નાસ્તિક માણસ પણ આસ્તિક થઈ જશે !

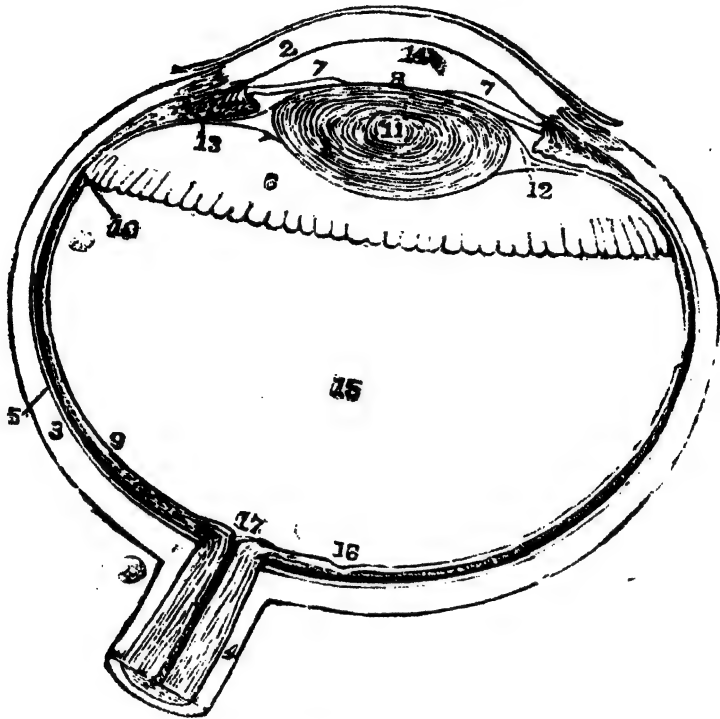
આંખનો ડોળો, એમાં વળી પ્રકાશ જવાનાં બાહ્ય ગોળ, પારદર્શક પડો, કાગળ જેવું કીણું જ્ઞાનતંતુનું પડ અને પડને વળી બારીક નવ અસ્તરો છે ! છેક અંદરનું અસ્તર સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોયું હોય તો એમાં લાંબા અને શંકુઆકારના સળિયા હોય છે ! આ સળિયાઓને લીધેજ આંખ પ્રકાશનાં આન્દોલનો કીલે છે.



આંખના ડોળાની ખાસ પેશીઓ.



ડોળાની અંતર રચના.



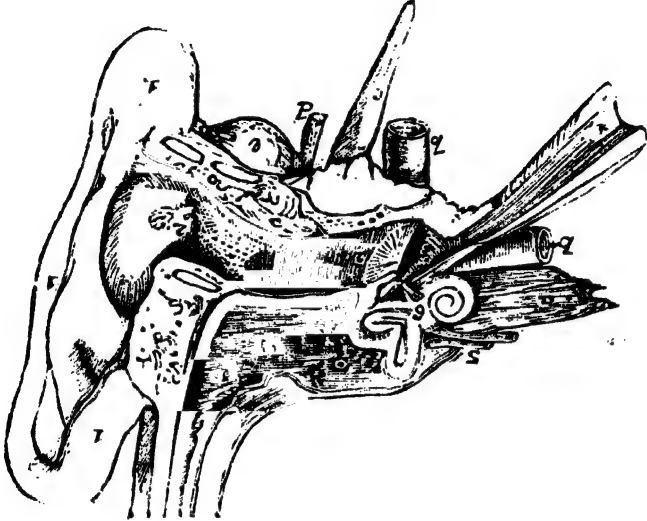
આંખની અંદરના પડો.

શંકુઆકાર સળીઆની સંખ્યા એક આંખમાં ૩ લાખ, અને લાંબા સળીઆની ૩ કરોડ હોય છે !

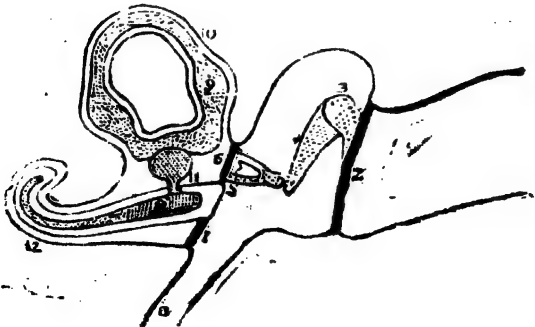
ડોળાની અંદર પ્રવાહી કાચ જેવો પારદર્શક પદાર્થ છે. આગલા ખંડમાં કાળો પડો હોય છે. એની વચ્ચેમાં ગોળ છિદ્ર હોય છે. એ છિદ્ર એટલે કાકી. એ કાકી પોતાની મેજે ન્હાની મોટી થાય છે ! કાકીની પાછળ મોતીઓ હોય છે અને આગળ એ પારદર્શક પડો હોય છે.

એ આંખ દ્વારા જે જે ચીજો આપણે નોંધએ છીએ તેની બંને આંખના જ્ઞાનતંતુના પડની મધ્યમાં ઉંધી છબી પડે છે. એની

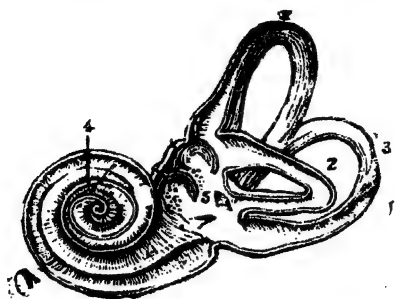
સમજ છેક મગજમાં નેત્રસ્થાન છે ત્યાં પડે છે અને ત્યાં બન્ને આંખમાં પડેલી ઉઘી છખીઓ એકસ્વરૂપે સમજી મગજ એ શું છે તેનો નિર્ણય કરી નાખે છે !



કાન.



કાનની રચના.



કાનની અંદરનો ભાગ.

કાનમાં પણ ત્રણ ખંડ હોય છે. બહારની નળીને છેડે એક ટચલી આંગળીના ટેરવા જેવડું નગારું હોય છે. કાંઈ પ્રિય મિત્ર બોલે છે અથવા મીઠું સંગીત ચાલે છે ત્યારે આપણને બહુ આનંદ થાય છે. પરંતુ કાનદ્વારા અવાજનાં આન્દોલનો મગજ સુધી કેમ પહોંચે છે એ સમજવા જેવું છે.

અવાજ માત્ર, હવામાં લહરીઓ-મોજાં-ઉત્પન્ન કરે છે. કાનનો બહારનો જ ઘાટ એવો છે કે એકીસામટાં બહુ મોજાં ઝીલી એ અંદરની નળી તરફ ધકેલે છે. મોજાં પેલા નગારાને અથડાય, નગારું ધ્રુજે અને અંદરના કાનના વચલા ખંડમાં ત્રણ ઝીણાં ઝીણાં ચોખ્ખાના દાણા જેવડાં હાડકાં છે તેને હલાવે. એ મધ્યખંડમાં હવા હોય છે અને એ હવા નાકને છેડે એક પાતળી નળી છે તેમાંથી જાય છે.

એ ત્રણ હાડકાં ત્રણ ઘાટનાં હોય છે. એક હથોડા ઘાટનું, એક ગદા ઘાટનું અને એક પેંગડાના ઘાટનું: હાડકાં હાલી કાનના અંદરના ખંડમાં એક શંખની અંદર ભુલભુલામણી જેવી, જલેખી આકારની સૂક્ષ્મનળી હોય છે, તેમાં રહેલા પ્રવાહીને હલાવે છે અને એ હાલવાથી કાનના જ્ઞાનતંતુ પર અસર થઈ મગજમાં શ્રવણસ્થાન છે, ત્યાં અવાજનો નિર્ણય થાય છે. ખરી આંખો જેમ મગજમાં છે એમ કહી શકાય તેમ ખરા કાનો પણ મગજમાં છે એમ માની શકાય. બહારથી જે

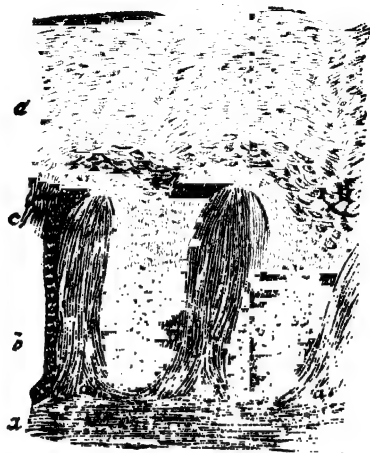
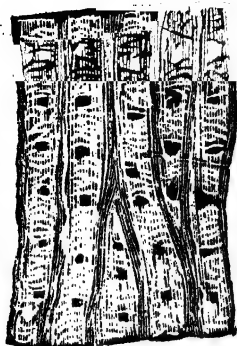
આંખો અને કાન દેખાય છે તે તો માત્ર અંદરની આંખો અને અંદરના કાનનાં સાધનો છે. આ તો પ્રકાશનાં અને અવાજનાં મોજાં ઝીલે. શું જોયું અને શું સાંભળ્યું એનો ખરો નિર્ણય તો મગજમાં થવાનો. બે આંખોની બે ચક્ષુજ્ઞાનતંતુ એક ચક્ષુસ્થાનમાં જડાયેલી હોય છે તેમ બે કાનના અવાજનો સંદેશો લઈ જનાર બે કર્ણજ્ઞાનતંતુ પણ મગજમાં કર્ણસ્થાને પહોંચેલા હોય છે.

બે નસકોરાંને મથાળે, લીલા લસણને મૂળમાંથી ખેંચી કાઢ્યું હોય ને જેવાં મૂળીઆં કળીને છેડે જેવામાં આવે છે તેવા સુંધવાના જ્ઞાનતંતુઓના છેડા બારીક અસ્તરના પડમાં ગોઠવાઈ ગયેલા હોય છે. દુર્ગંધ કે સુગંધનાં રજકણો હવામાં ઉડતાં ઉડતાં નાકમાં જાય છે તે, આ જ્ઞાનતંતુઓના ઉપર કહેલા છેડાને અડકે છે. અડકતાની સાથે સુંધવાની બે નસકોરાંની બે જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા મગજમાં સુંધવાનું સ્થાન ચક્ષુસ્થાનની પાસે જ છે ત્યાં સંદેશો પહોંચે છે: અત્તર, ગુલાબ, મોગરો વગેરે આ સ્થાનમાં પરખાય છે અને દુર્ગંધના પણ પ્રકાર આજ સ્થાને સમજવામાં આવે છે.

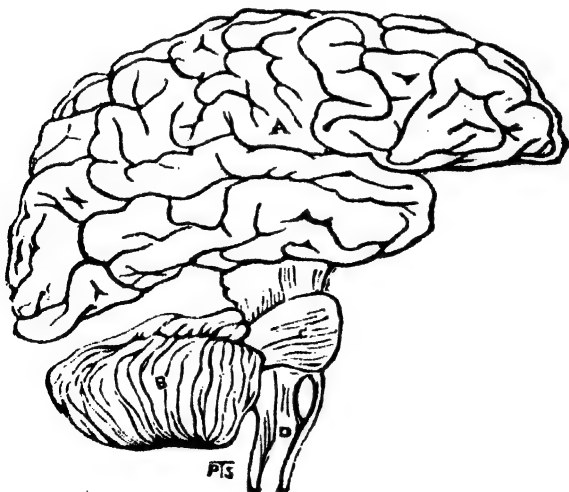
જીભ એ સ્વાદની ઇંદ્રિ છે અને એનું સ્થાન પણ મગજમાં છે. જીભના જ્ઞાનતંતુ આખી જીભ ઉપર પ્રસરેલા છે અને એક સાકરનો કડકો કે જરાક કિવનાઇન જીભના કોઇ પણ ભાગ પર મૂકો તો આ જ્ઞાનતંતુઓના છેડાને અડકશે કે તરત સ્વાદ સ્થાનમાં એનો સંદેશો પહોંચશે અને કડવા મીઠાનો નિર્ણય થઈ જશે.

હવે રહી, સ્પર્શન્દ્રિય: એ આખી ત્વચા પર વ્યાપેલી છે. સ્થળે સ્થળે સ્પર્શના સંદેશો લઈ જનારા જ્ઞાનતંતુઓના છેડા આખી ચામડી પર વ્યાપેલા છે. તે પોચું, કઠણ, ગરમ, ઠંડુ, સુંવાળુ, ખડખડુ વગેરે પદાર્થોના સ્પર્શના સંદેશો સ્પર્શ સ્થાનોમાં લઈ જાય છે.

આ પાંચે ઇંદ્રિયો આત્માને, જગત્તો સંબંધ કરી આપનારાં અને પ્રાણી તથા પદાર્થોનું જ્ઞાન આપનારાં દ્વારો છે. શરીરના રક્ષણ અને પોષણની પણ વ્યવસ્થા કરવામાં એ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જ્ઞાનતંતુઓ એ શરીરનું તારખાતુ છે. સંદેશો મગજમાં



ચામડી અને તેની અંદરની રચના. પરસેવાની ગાંઠ અને નળી.
 કાંઈ જનારાં અને મગજમાંથી વળી હુકમો લાવનારાં એવાં જ્ઞાન-
 તંતુઓ બે જાતનાં આખા શરીરમાં વ્યાપેલાં છે.



મગજ.

કોઇ રાજ્યમાં આ તારો, જેમ શહેરે શહેર, ગામડે ગામડે, અને ઘેરેઘેર, વ્યાપેલા હોય તેવી જ રીતે શરીરરૂપી રાજ્યમાં આ બંને જાતના તારો અવયવે અવયવે અને સ્નાયુએ સ્નાયુએ વ્યાપેલા છે. નીચેથી ઉપર સંદેશો લઇ જનારા તારો પાંચે ઇન્દ્રિયોનાં કામમાં લાગ્યા હોય છે એટલે સાંભળવાનું, સુંઘવાનું, જોવાનું, ચાખવાનું અને સ્પર્શનું જે જે કંઈ છે તેની હકીકત મગજમાં પહોંચાડી દેવાનું કાર્ય આ જ્ઞાનતંતુઓ કરે છે. તેવીજ રીતે હાલવા ચાલવાના હુકમ, હાથપગને પહોંચાડવાના સંદેશો તથા થુંક કાઢવાના, આંખ મીચવા ઉઘાડવાનાં, આંસુ છોડવાના વગેરે સંદેશોઓ મગજ કે મજ્જાતંત્ર (જે બરડાની કરોડમાં હોય છે) તેમાંથી નીચે આવે છે.

ધારો કે ચાલતાં પગ તળે અંગારો આવ્યો. પગના જ્ઞાનતંતુ એ સંદેશો મજ્જાતંત્રની છેક નીચલી ઓશીસ જે બરડાની છેક નીચલી બાજુએ છે ત્યાં પહોંચાડી દે છે. ત્યાંથી જ પાછો હુકમ પગ ઉંચકી લેવાના સ્નાયુઓને મળે છે કે પગ ખેંચી લો. સ્નાયુઓ તરત સંક્રાંચાય છે ને પગનું તળીયું ઉંચકાઈ જાય છે.

વાદળમાં સુંદર રંગો થયા છે; સંધ્યાકાળનો વખત છે. આંખે રંગની વિગત ચક્ષુસ્થાનમાં પહોંચાડી દીધી. મગજમાંથી મજ્જાતંત્ર દ્વારા નીચલી ઓશીસે હુકમ જાય છે કે ખેંચી જાઓ. પા કલાક આ રંગો જોયા કરો અને આનન્દ ભોગવો. ક્ષણવારમાં એ પ્રમાણે થઇ જાય છે.

રસ્તે જતાં દુર્ગંધ આવી. નાકના તારો મગજને ખબર આપી ચૂક્યા. મગજે આંખોને હુકમ મોકલ્યા. “ચોતરફ જુવો !” આંખો જોવા મંડી જાય છે. પાછળ જ મજ્જાતંત્રની ગાડી હોય છે તેની આંખો મગજને ખબર પહોંચાડે છે. પાછો મગજનો હુકમ પગને છુટે છે કે “દોડી જાવો !” હાથને છુટે છે કે “નાક દબાવો”

અને આંખોને છુટે છે કે “ જોયા કરો, પેલી ગાડી હવે કેટલી દૂર છે ? ”

સુંદર ગાયન સંભળાય છે. કાન મગજને ખબર આપી દે છે. મગજ, પગને ધીમા પડવાનો, આંખને જોવાનો અને કાનને ધ્યાનથી સાંભળવાનો સંદેશો પેલા હુકમ લાવનારા જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા આપી દે છે ને તરતજ તેનો અમલ થાય છે !

પાકી કેરી જોવાની હકીકત આંખો મગજને પહોંચાડે છે. મગજ જીભને રસ છોડવાનો હુકમ મોકલી દે છે. પગને કેરી પાસે જવાનો; હાથને ચપ્પુ પકડવાનો; આંગળીઓને કેરી છોલવાનો અને મહોંને કેરીના કડકા ચાવવાનો એમ ઉપરાઉપરી હુકમો તારો દ્વારા છુટે છે. દેખાવમાં આ બધા તારો દોરીઓ જેવા હોય છે. આંખ, કાન, નાક, જીભ, ત્વચા, બધાના એક જ જતના ! નીચેથી ઉપર સંદેશો લઈ જાય છે તે તારો પણ એવા ને ઉપરથી નીચે લાવે છે તે પણ એવા. છતાં કામ જુદી જુદી જતનાં કરે છે ! કાંઈ જોવાનાં, કાંઈ સાંભળવાનાં વગેરે. એક ક્ષણના સેંકડોમાં ભાગમાં આ સંદેશાનાં જવાં, એ હુકમોનાં છુટવાં, એ ક્રિયાઓનાં થવાં, આ બધું બની જાય છે ! આ બધું શું ઓછું ચમત્કારિક છે !

જ્ઞાનતંતુઓ, મજ્જાનરજ્જુ, અને મગજ એ બધું મળીને મજ્જાતંત્ર (Nervous system) કહેવાય છે. મગજ એ મનુષ્યને મળેલી ખાસ બક્ષીસ છે.

એ માથાની ખોપરીમાં આવેલું છે. એમાં જ્ઞાનતંતુ પદાર્થની ગડીઓ ને ગડીઓ ઘોળા ને ભુરા રંગની હોય છે. એકલો ભુરો ભાગ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસીએ તો સાફ કરોડ જીવતા જ્ઞાનતંતુ કેષોથી એ બનેલો છે ! એ મગજનાં કામ જોશો તો નીચે પ્રમાણે માલમ પડશે.

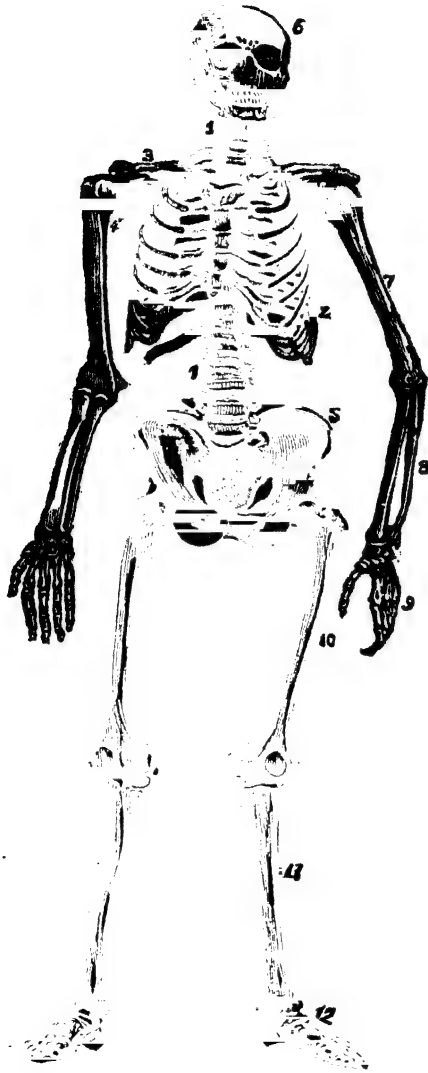
૧. ઇન્દ્રિયોન્ન્ય કાર્ય	અહણ્ય કરવું (જે જે જોવું તે સમજી લેવું) યાદ રાખવું નિર્ણય કરવા
૨. મનનું કાર્ય	દરખાસ્તો કરવી તર્કવિતર્ક કરવા કાર્ય કરવા તત્પર થવું
૩. લાગણીઓ અથવા અંતઃકરણનું કાર્ય	હર્ષ, શોક, કામ, ક્રોધ, ભય, લોભ, મોહ, અહંકાર વગેરેની ક્રિયાઓ. પ્રેમ કરવો, તિરસ્કાર કરવો, આદર્શ રચવા ઇત્યાદિ.

શરીરમાં ૨૦૦ ઉપર હાડકાં છે. લાંબાં, ગોળ, ચપટાં વગેરે. હાડપિંજર એ શરીરનો આધાર છે. એને વડે હૃદય, ફેફસાં, મગજ અને મજ્જાતંત્ર વગેરે વ્યવસ્થિત રહી શકે છે અને એના ઉપર જીદા જીદા કામ કરવા માટે સ્નાયુઓ (મસલ્સ) લગાડેલા છે. લાંબા હાડકાંની વચમાં ગોળ ભુંગળી હોય છે તેમાં લોહીનાં લાલ કોષો બને છે.

હાડકાં ત્યારે શરીરને મજબુતી આપવાનું, સ્નાયુઓના આધારનું અને હૃદય, ફેફસાં, મગજ, મજ્જાતંત્ર વગેરે કામળ અવયવોની રક્ષા કરવાનું, એવાં ઉપયોગી કાર્ય કરે છે. લાંબાં હાડકાંની અંદરની નળીઓ એટલે જાણે કે લોહીના લાલ કોષો બનાવવાનાં કારખાનાં.

હાડકાં એક ખીજથી જોડાય છે તેને સાંધા કહેવામાં આવે છે. સાંધામાં ચાપડા હોય છે અને ગાદીઓ હોય છે. વળી સાંધામાં આખો વખત ચીકણો રસ પણ વહા કરે છે. તે જેમ પૈડામાં તેલ પુરીએ છીએ તેવી રીતે આપોઆપ પોતાની મેળે પડ્યા કરે છે.

સ્નાયુઓ ૫૦૦ હોય છે: સ્નાયુઓ પણ લાંબા, ટુંકા, પાતળા, ગોળ એમ ઘાટ ઘાટના હોય છે. રંગે લાલ છે અને દોરી દોરીઓના બનેલા હોય છે. શરીરને ઘાટીલું અને સુન્દર બનાવવા ઉપરાંત હાડ-



માણસનું હાડપિંજર.

કાંની અને અંદરના ભાગોની રક્ષા તો સ્નાયુઓ કરે છે જ. પરંતુ એમનું મુખ્ય કાર્ય શરીરને ગતિ આપવાનું છે. સ્નાયુઓ ના હોત તો આપણે ઝાડની માફક સ્થિર રહેતા હોત. હાલચાલ કરવી, જેમકે દોડવું, ફરવું, કુદવું, નાચવું, ગીત ગાવાં, કામ કરવાં એ બધું સ્નાયુઓને લીધે થાય છે. કસરતથી એકે એક સ્નાયુ મજબૂત અને ધાટદાર બને છે. માટે દોડવાની, કુદવાની, દંડ, બેઠક, મગદળ, તરવું, વજન ઉચકવું વગેરે કસરતોમાં ખુબ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

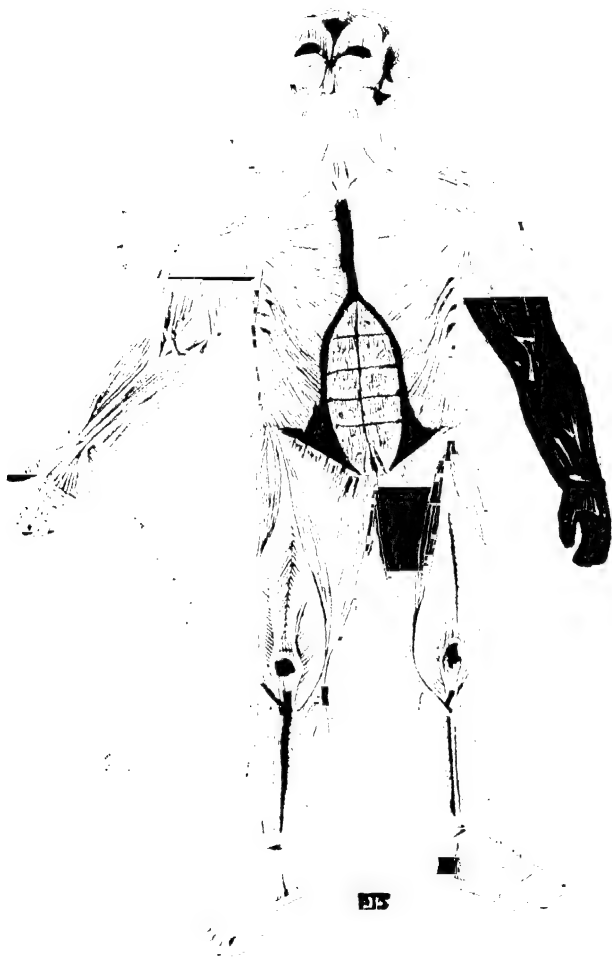
હાડકાં અને સ્નાયુઓ ૨૫-૩૦ વર્ષ સુધી ખીલે છે. તેથી તે પહેલાં એટલે ૨૦ વર્ષ સુધી સ્ત્રીઓએ કે ૨૫ સુધી પુરૂષોએ લગ્ન નહિં કરવાં જોઈએ. તે દર્મિયાન સ્ત્રી પુરૂષ બ્રહ્મચર્યાનું પાલન કરે તો શરીરની ખીલવણી બહુ સારી થાય છે.

છાતીની ડાખી બાબુના પોલાણમાં હૃદય છે. તે મીનીટમાં શીતર-વાર ધડકે છે.

એટલીવારમાં એ શરીરના તમામ ખુણેવચાળે લોહીનો પ્રવાહ ફેરવી વાળવાનું ! લાલ લોહીની નળીઓ, કાળા લોહીની નળીઓ અને પાછી એ બન્નેને જોડનારી સૂક્ષ્મ નળીઓના માઇલો ને માઇલો સુધી લંબાય એવાં ગુંછળાંઓનો અને અન્યથા જેવાં જ્ઞાનતંતુઓની પણ એવીજ લંબાઇનો વિચાર કરો !

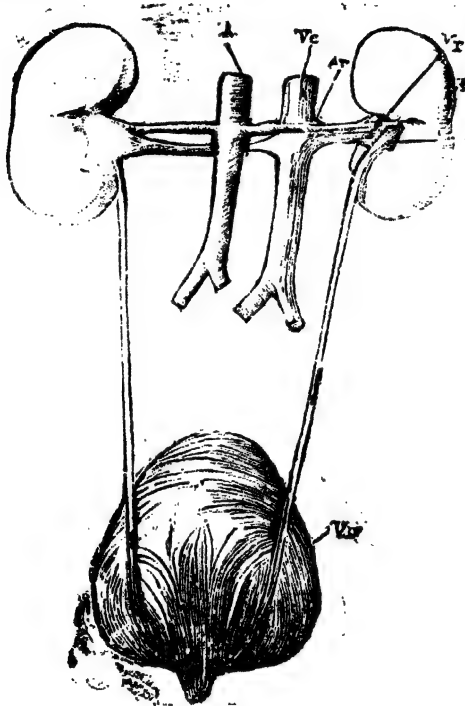
લોહીનું બંધારણ પણ અજબ જેવું છે !

કરોડો અને અબજો લાલ અને ઘોળાં, સૂક્ષ્મ જીવતાં કોષોનું લોહી બનેલું છે. આ એકેએક કોષ ચેતનવાળો, અને કર્તવ્ય પરાયણ હોય છે. લોહી ફરતાં શરીરના એકેએક ભાગને ખોરાક પુરો પાડે છે અને ધસારાનો કચરો એટલે ' કાર્બોનીક એસીડ ગેસ ' હૃદય તરફ પાછું આવતાં એ લેતું આવે છે. શરીરનો કચરો પરસેવા દ્વારા, પિશાબદ્વારા અને ફેફસાંદ્વારા જે નીકળે છે તે લોહીના ફરતા રહેવાને લીધે હોય છે.



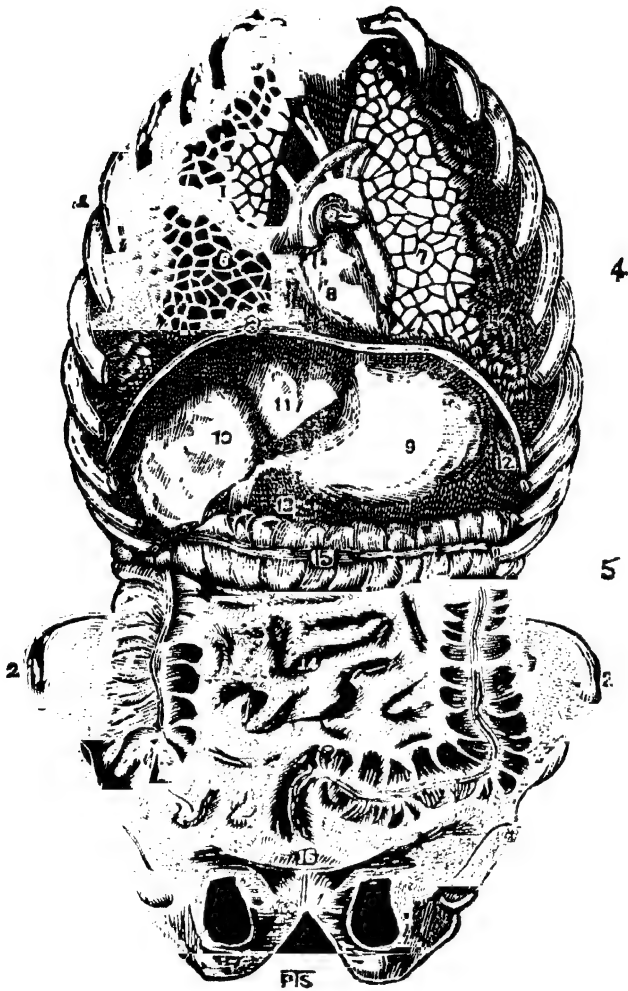
શરીર ઉપરના સ્નાયુઓ.

પરસેવો બનાવવાની જેમ ગાંઠો હોય છે તેમ પિશાબ બનાવવાનાં પાણુ બે જાણે યંત્રો ના હોય, એવી બે ગુરદા, બરડાની લગભગ મધ્યમાં કરોડની બે બાજુએ બે આવેલી છે. એમાં જે કાષો છે તે કાળા લોહીમાંથી પિશાબનો ભાગ ટીપે ટીપે લઇ લે છે.



મૂત્ર નળીઓ, ગુરદા અને પિશાબ એકઠો થવાની કાચળી.

ફેફસાં, કાર્બોનીક એસીડ ગેસ પાછો કહાડવાનું અને ઓક્સિજન (પ્રાણવાયુ) અંદર લેવાનું કામ કરે છે. મીનીટ માં ૧૬ થી ૨૦ વખત ફેફસાં ફુલવાનાં અને સંકોચાવાનાં.



હૃદય, ફેફસાં, હોજરી; કાળજી, આંતરડાં વગેરેની રચના.

ફેફસાંમાં શ્વાસ નળીઓની, ઝાડની ડાળીઓના જેવી ઝીણી ઝીણી શાખાઓ ત્હમે જોશો. ફેફસાં છાતીની બન્ને બાજુએ, પાંસળીઓની બાજુમાં આવેલાં છે. જન્મ થતાની સાથે એ શ્વાસોશ્વાસ લે છે, તે મરણનો છેલ્લો દમ નીકળે ત્યાં સુધી કામ કરવાનાં. આપણા સાચામાં સાચા એ બે સેવકો સમજજો.

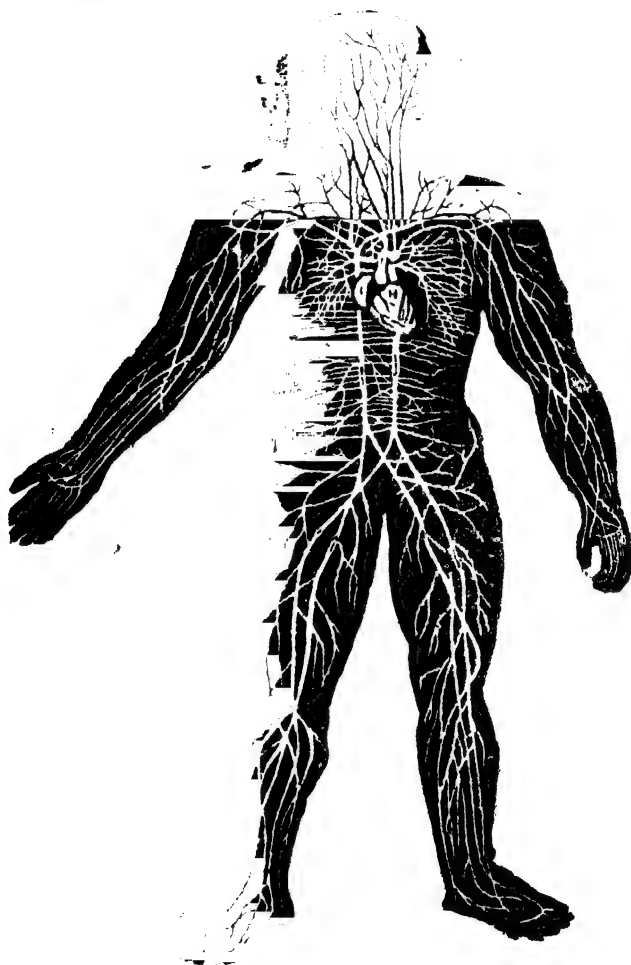
હૃદય અને ફેફસાં પણ કસરતથી મજબૂત થાય છે અને દીર્ઘશ્વાસ લેવાની ટેવથી એ કદમાં મ્હોટાં થાય છે. ધમણની માફક કામ કરતાં ફેફસાં અને બંધાની માફક કામ કરતું હૃદય, કસરતી માણસમાં ત્હમે જોશો.

પાણી વગર એકાદ દિવસ ચાલે, ખોરાક વગર બે ત્રણ દિવસ નબે. પરન્તુ હવા વગર તો એક મીનીટ પણ ન ચાલે ! જેમ હવા ચોખ્ખી તેમ શરીરને ફાયદો. ચોખ્ખો પ્રાણવાયુ, શરીરના દરદરના ભાગોમાંથી આવેલા કાળા લોહીનો ફેફસાંમાં સ્પર્શ કરે છે કે તરત એ લોહી લાલ થઇ જાય છે.

ફેફસાંમાં શ્વાસોશ્વાસની નળીઓની જોડે જોડે કાળા લોહીની નળીઓ આવી રહેલી હોય છે. અંદર ગયેલા પ્રાણવાયુની, કાળા લોહીમાંના કાર્બોનીક એસીડ ગેસ સાથે ફેફસાંમાં અદલાબદલી થાય છે. કાર્બોનીક એસીડ ગેસ શ્વાસોશ્વાસની નળીઓમાં આવી જાય છે અને પ્રાણવાયુ લોહીમાં ભળે છે. લોહી તરત લાલચટક બની જાય છે. તે પાછું ફેફસાંમાંથી હૃદયમાં અને હૃદયમાંથી બધા શરીરમાં ફરવા જાય છે ! કાર્બોનીક એસીડ ગેસ ફેફસાંની શ્વાસ નળીઓમાં આવે છે કે તરત ફેફસાં દબાય છે. એથી કાર્બોનીક એસીડ ગેસ બહારનીકળી જાય છે, ને લાલ બનેલું લોહી હૃદયમાં જાય છે.

આ રીતે ખ્યાલ આવશે કે શુદ્ધ ખોરાક કે સ્વચ્છ પાણીની આપણને જેટલી જરૂર છે તેના કરતાં આરોગ્યને માટે સ્વચ્છ હવાની સૌથી વધારે જરૂર છે.

શરીરમાં ૨૫ ફીટ લાંબુ અનનળીનું ભુગળું હોય છે. એમાં પેટ (હૉબરી), ન્હાનાં આંતરડાં, મ્હોટાં આંતરડાં (નળ) અને સુદા-



લોહી વહન કરનાર નળીઓની રચના.

નળ હોય છે. ખોરાક પ્રયાવી એનો પુષ્ટિકારક ભાગ લોહીમાં નાંખી, કુચા અથવા નકામા ભાગનો મળ ત્યાગના દ્વાર તરફ ધકેલી આ અનનળ શરીરને રૂપરૂપ રાખવાનું ઉપયોગી કાર્ય કરે છે.

આમ હૃદયનું રૂધિરાભિસરણ એટલે લોહી ફેરવવાનું કામ, ફેફસાંનું શ્વાસોશ્વાસનું કામ અને આંતરડાંનું ખોરાકમાંથી લોહી બનાવવાનું કામ આપણે ધ્યાન પણ નથી આપવું પડતું અને પોતપોતાની મેળે થયાં જ કરે છે ! ઉંઘતાં કે જાગતાં આ ક્રિયાઓ ચાલુ જ રહે છે ! વળી તે દર્મિયાન પરસેવાની ગાંઠો પરસેવો બનાવે છે ! પિશાબ



લોહીનાં કણ-સૂક્ષ્મદર્શકયાંત્ર નીચે.

અનાવનારા ગુરદાના કાષો લોહીમાંથી ડીપે ડીપે પિશાબ લઇ લે છે ! અને જ્ઞાનતંતુઓની અને સ્નાયુઓની પણ ન્હાના પ્રકારની ક્રિયાઓ ચાલતી રહે છે ! ટાઢ વાય તો ચામડી સંક્રામિત છે; તાપ લાગે ત્યારે પહોળી થાય છે પ્રત્યાદિ: આ બધાં શરીરની અંદરનાં કાર્યો, જે શરીર

ના રક્ષણ અને ટકાવ માટે અત્યંત જરૂરનાં છે તે તરફ આપણે બિલકુલ લક્ષ પણુ આપવું પડતું નથી એ શું ઝોછો ચમત્કાર છે ! આપોઆપ પોતાની મેળે આ ક્રિયાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ થયે જ જાય છે !

મનુષ્ય શરીર બહુ જ ચમત્કારિક છે ! એ અતકર્થ છે અને અગમ્ય પણ છે. એની ક્રિયાઓનો વિચાર કરતાં એ બહુ દબદબાવાળું અને લવ્ય લાગે છે. આવો કારમો દેહ, જે આપણને મળ્યો છે તેનો જરૂર કાંઈ હેતુ હોવો જોઈએ. પ્રેમ અને ભક્તિભાવથી એ તરફ આપણે જોવું જોઈએ. તુચ્છ કે ક્ષણભંગુર કે મલિન ગણી એનો તિરસ્કાર કરવામાં ઈશ્વરનું અપમાન થાય છે એમજ હું તો માનું છું. એને સુરક્ષિત, મજબૂત અને દીર્ઘાયુ કરવું એ આપણું પ્રથમ કર્તવ્ય છે એમ મ્હને તો સ્પષ્ટ લાગે છે.



પ્રકરણ ૪ થું.

ધર.

આપણું ધર એવાં સ્વચ્છ અને સુંદર રાખવાં કે એમાં પ્રભુ પોતે પધારે.

(કેશવચંદ્ર સેન.)

એક ધનવાન જુવાનીઓ, વેપાર ધંધામાં ખુવાર થઇ ગયો. મોટી હવેલી, ગાડી ઘોડા, નોકર ચાકર બધું ગયું. માત્ર એક સાચો મિત્ર એને દિલાસો આપનાર ને જૂજ મદદ કરનાર રહ્યો હતો અને બીજી હતી એની સદ્ગુણી ધરવાણી.

હવેલી લહેણદારોને આપી, રાચરચીલું વેચી, એક ભાડાના ન્હાના ધરમાં એ રહેવા ગયો. છેલ્લે દિવસે હિસાબ ચોખ્ખો કરી એ ઘર આવતો હતો. દૂરથી આ ન્હાનું ધર એની નજરે પડ્યું. હવેલી, બાગ, બાંકડા, ગાલીચા, ફાયર, ખુરશી એને સાંભર્યા ને હૈયું ભરાઇ આવ્યું. પણ એટલામાં એની સ્ત્રીનો મીઠો સુર એને કાને પડ્યો. એકતારા સાથે એ ફોઇ ભજન ગાતી હતી. ધરનું આંગણું લીંપી ચુંપી સાફ કરેલું હતું અને આસપાસ સ્વચ્છ પાણીનો છંટકાવ કરેલો હતો. લીલાંછમ પાંદડાંનાં તોરણો બારણે તથા બારીઓએ બાંધી દીધાં હતાં.

ધીમે ધીમે એ જુવાન ધરમાં પેઠો પણ એની સ્ત્રીને એના આવ્યાની ખબર ના પડી. સંધ્યાકાળનો સમય હતો. ઠંડો પવન મંદમંદ વાતો અને આખા ધરમાં પ્રસરી જતો હતો. હવેલીમાં ક્યારનાએ દીવા કરવા પડ્યા હોત પણ અહીં હજી અજવાળું હતું અને વાદળમાં થયેલા ગુલાબી રંગો બારીમાંથી જણાતા હતા.

ધરમાં ફક્ત બે ખંડ હતા. પણ એમાં ૪, ૪ બારીઓ અને બખ્ખે બારણાં હતાં. વસ્ત્રો, પુસ્તકો અને વાસણ જે બહુજ જરૂરનાં ફક્ત

હતાં તે બધાં સુવ્યવસ્થાપુર્વક ગોઠવેલાં હતાં. લોખાનની મહેંક ચાલી રહી હતી.

ઠંડો પવન, લીલાં તોરણો, શોભાયમાન સંધ્યા, સ્વચ્છ આંગણું અને સુન્દર ઘર તથા લોખાનની મહેંકથી એ સ્તબ્ધ થઇ ગયો ! વળી આ વાતાવરણમાં પોતાની પ્રિય પત્નિના લજને તો એને ઉશ્કેરી મૂક્યો. આવું સુખ એણે પૈસાદાર સ્થિતિમાં કદિ જોયું નહોતું. એ વખતે તો, આટલો વહેલો કદી ઘેર પણ આવવા પામતો નહિ. એને લાગ્યું કે ધનવૈભવ ગયો તો હરકત નથી. આ ઘર અને આ સ્ત્રી છે તો હું જરૂર સુખી થઇશ. અને પછી એ સુખી થયો.

“ પૃથ્વીનો છેડો ઘર ” એ કહેવતનો અર્થ એ છે કે આખી પૃથ્વીમાં ફરો પણ ઘર જેવું સુખ બીજે કંઈ પણ નહિ મળે. તો જે સ્થળ આટલું સુખદાયક છે, જ્યાં જીંદગીનો મોટો ભાગ ગાળવાનો છે તે હવા અજવાળાવાળું, સ્વચ્છ અને સુન્દર હોય તો એની આપણા મન પર અને ઉછરતાં બાળવચ્ચાંનાં મનપર કેવી સારી અસર થાય એનો વિચાર કરો ! જેવા મંસ્કારો ધરના પડે છે એવા નિશાળોના કે કાલેજોના પણ નથી પડતા. માટે આપણાં ઘરોમાંથી અંધકાર, મલિનતા, દુર્ગંધ વગેરે જરૂર દૂર થવાં જોઇએ અને એને બદલે પ્રકાશ, સ્વચ્છતા અને સુગંધી આપણાં ઘરોમાં આવવાં જોઇએ.

ઘર હવા અજવાળાવાળાં જોઇએ. દરેક ખંડમાં પુષ્કળ તડકો અને પ્રકાશ રહેવો જોઇએ. “ જ્યાં પ્રકાશ નથી જઈ શકતો ત્યાં દાકતર પેસવાનો, ” એવી ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે. જ્યાં સૂર્યનો તડકો ના હોય ત્યાં અનેક રોગોનાં જંતુ હોવાનાં અને એથી રોગો ઉત્પન્ન થવાનાં અને દાકતરોની જરૂર પડવાની.

દરેક માણસને ૧૨ શીટ પ્લોળી ને ૧૨ શીટ લાંબી એટલી જગા મળવી જોઇએ; એટલે ઘરમાં જેટલાં માણસો હોય એના પ્રમાણમાં ઉપરના હિસાબે ખંડો હોય કે જગા હોય તોજ દરેકને પુરતી

હવા મળે; નહિં તો હવા ઓછી પડવાની ને નુકશાન થવાનું. યૂરોપમાં, મજૂર લોકોનું આરોગ્ય તપાસવા વિદ્વાન દાકતરો નિમાયા હતા. તેઓએ એક ખંડમાં રહેનારાં, બે ખંડમાં રહેનારાં, ત્રણ ખંડમાં રહેનારાં, ને ચાર ખંડમાં રહેનારાં, એવાં હજારો કુટુંબોની તપાસ કરેલી છે. એનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે ચાર ખંડમાં રહેનારાં કુટુંબોની તંદુરસ્તી સૌથી સારી. ત્રણ ખંડ વાળાની એનાથી ઉતરતી. બે ખંડ વાળાની મધ્યમ અને એક ખંડ વાળાની કનિષ્ઠ. ત્યાં તો આ ઉપરથી મજૂર લોકોને માટે પુરતી સોઈવાળાં, હવા અજવાળાની છુટવાળાં અને કુટુંબની સંખ્યાના પ્રમાણમાં પુરતા ખંડવાળાં ખાસ મકાનો, હમણાં હમણાંનાં હજારોની સંખ્યામાં સરકારની મદદથી બંધાવવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં પણ મીઠો અને કારખાનાં વધતાં જાય છે તો એમાં કામ કરતા મજૂરોને માટે પણ, યૂરોપ અમેરિકા જેવાં મકાનોના લાભ અપાય તો બહુ સારું.

ખેડૂત લોકોનાં ઘર પણ માટીનાં ઝુંપડાં હોય છે. પરંતુ ખેતરોમાં જગાની તાણ નથી હોતી. ત્યાં જ ખેડૂતોનાં છુટક છુટક ઝુંપડાં બંધાય તો ગામડાંનું સ્વરૂપ બદલાય અને આરોગ્યને નુકશાન ન થાય એવાં ઘરોમાં ખેડૂત લોકો રહી શકે. પરંતુ આ વિષે ગામડાંના પ્રકરણમાં લખીશું. આપણા દેશમાં મજૂર વર્ગ કે ખેડૂતનાં ઘરો સંબંધે સુખની વાત એ છે કે ઘરની બહાર ખુલ્લામાંજ ગરીબ લોકો દિવસ અને રાતનો ઘણો વખત ગાળી શકે છે. અહીંની હવા ફક્ત વર્ષાદ વરસતો હોય છે એટલા વખત સિવાય ખુલ્લામાં રહેવાથી નુકસાન કરે એવી નથી પણ ઉલટો ફાયદો કરે એવી છે. ગરીબ વર્ગે અથવા જેમનાં ઘરોમાં પુરતી મોકળાશ ન હોય એવાં તમામ લોકોએ ઘરોની બહાર જ સુવા બેસવાનું વધારે રાખવું જોઈએ.

હવે રહ્યો મધ્યમ અને શ્રીમંત વર્ગ, જેમનાં ઘરોને માટે વિગત વાર વિચાર કરવો પડશે. એના નિયમોમાંથી ગરીબ વર્ગનાં ઘરોને માટે પણ સૂચનાઓ મળશે.

આપણાં શહેરોનાં ઘણાં ઘરો, ખડકી, ચોક, પરસાળ, ઝોરડો ને મેડીઓવાળાં હોય છે. પરન્તુ ઘરો, ઘીચ વસ્તીમાં હોવાથી અને હારબંધ એક બીજાને અડીને બંધાતાં હોવાથી ચારે બાજુએ ખુલ્લાં હોતાં નથી. આરણા પાસે આંગણું પણ બધાં ઘરોને નથી હોતું ને ઘરોમાં સૂર્યનો તડકો કે ખુલ્લી હવા બરાબર આવતાં નથી. ચોક રાખવાનો રિવાજ બધે સારો છે ને આ સંજોગોમાં અગાશીઓ, છત્તાં, અને ધાબાં પણ જોટલાં બની શકે એટલાં કરવાં. ઘરના દરેક ખંડમાં અજવાળુ તો જોઈએ. પણ ઘણી ખડકીઓ અંધારી હોય છે. પરસાળમાં પણ પુરતાં હવા અજવાળાં નથી હોતાં ને સ્ત્રીવર્ગ મ્હોટે ભાગે બેસવા ઉઠવાનું પરસાળમાં રાખે છે. કેટલાક ઝોરડાઓમાં તો દહાડે દીવા કરવા પડે છે. આમ છે તેથી શહેરનાં ઘરોનો આખો વ પ્રશ્ન ધનવાન અને વિદ્વાન, સરકાર અને પ્રજાજનો, સૌએ સાથે મળીને જેમ બને તેમ જલદીથી ઉકેલવો પડશે. અત્યારનાં ઘણાં ઘરો, મનુષ્યોને માટે ખિલકુલ રહેવા લાયક નથી.

અંધારી પરસાળો ને ઝોરડાઓમાં હજી ઘણી સુવાવડો થાય છે. “બકાસો નકા ને વા સો ધા” એવી ખોટી માન્યતાઓ હજી ચાલ્યા કરે છે. તોડી પાડવા લાયક ગલીઓમાં ને ગંદાં ઘરોમાં, હિન્દી પ્રજાના કેટલાંએ બાળકો ઉછરી રહ્યાં છે !

ઘરો હવા અજવાળાવાળાં, કુટુંબના પ્રમાણમાં પુરતી હવા મળી રહે એટલાં લાંબાં, પહોળાં અને તમામ ખંડોમાં ઘણાં બારી આરણાંવાળાં જોઈએ. એકેએક ખંડમાં ખુલ્લેખાંચે સૂર્યનો પ્રકાશ અને તડકો દરરોજ દિવસના અમુક વખતે ફરી વળવો જોઈએ.

આપણા દેશમાં ખંડો લીપેલા રાખવાનો રિવાજ છે એ ઠીક છે પરન્તુ સુવા બેસવાના ખંડ બાદ કરતાં બાકીના ખંડો છોબંધ કે પથ્થર જડેલા હોય તો સાડ, કારણ, દરરોજ પાણીથી એ ઘોષ શકાય છે ને થુંક, ગળકા, લીંટ, કે મળ મૂત્ર કંઈ પડે તે લીપ-

જુમાં પેસી રહે છે, પણ પથ્થર કે છો હોય તો ઘોષને સાફ કરી શકાય છે. પથ્થરવાળી જમીન, રોજ, અને તો ઉંના ધીકધીકતા પાણીથી ઘોષ નાખવી અને લીપણ હોય તો તે પણ વાળી ઝુડી તથા વારંવાર લીપીને સ્વચ્છ રાખવું.

ભીતો વર્ષમાં એક વખત તો જરૂર ચુનાથી ઘોળાવવી જોઈએ. એનું કંઈ ઝાઝુ ખર્ચ નથી; અને ઘોળવાનું કામ હાથે કરીએ, તો તો સહેજ ખર્ચે, ઘર સાફ ને નવાં બની જાય છે.

નવસારીમાં એક પરોપકારી પારસી બાનુએ એક વખત એ શહેરનાં તમામ ગરીબ લોકોનાં ઘર ઘોળાવી આપવાનું ખર્ચ મ્યુનિ-સિપાલીટીને આપ્યું હતું. એમનો દાખલો બીજાં પણ પરોપકારી સંજ્ઞનો લે અને પુણ્યનો એ પણ સારો માર્ગ છે એમ સમજે તો કેવું સાફ! જેમનાં ઘર એ બાઇએ ઘોળાવી આપ્યાં તેમને કેટલ જાંતુઓના હુમલાથી એણે બચાવ્યાં હશે! સફાઈ અને સ્વચ્છતા આવવાથી એ ઘરમાં રહેનારાને કેવો આનન્દ થયો હશે!

છાપરાંની તજેના ભાગને અને પીઠીઆને ઘણાંએ ઘરોમાં જળાં બાઝેલાં હોય છે અને કચરા પણ ખુબ વળગેલા હોય છે. એ વારંવાર સાફ કરવા જોઈએ. આપણા ઘરોમાં ધુમાડીઆં રાખવાનો રિવાજ નથી એટલે ધૂણીના કાળા રંગ છાપરાંની વળીઓને, અને છતોને અત્યંત મેલાં કરી મૂકે છે. નવાં ઘરો બંધાય એમાં ધુણી જવાની સોંપ કરવી જોઈએ અને જુનાં ઘરોમાં દરરોજ કચરો સાફ થાય તેની સાથેજ જળાં પાડવાં જોઈએ ને છાપરાં કે છતો સાવરણીથી ઝાડીઝુડી સાફ કરી નાખવી જોઈએ.

પુંજે વાળવાનું ને પછી લુગડાથી ઝાપટીઝુડી સાફ કરવાનું પણ, દરરોજ દરેક ઘરમાં બે ત્રણ વખત થવું જોઈએ. એમાં ખુણા-ઓની ને બારણાંના પાછલા ભાગની ખાસ તજવીજ રાખવી; તાકાં, છાંજીઓ, છખીઓની પાછળના ભાગ અને કપાટો કે પેટીપટારા

ને કાઠીઓની આસપાસ બિલકુલ કચરા ના જામે તે દરરોજ જોવું. નહિં તો ઘણે ઠેકાણે જમાનાઓના કચરા જામેલા ઉપર કહેલી જગાઓએ જોવામાં આવ્યા છે.

રાચરચીલું તદ્દન કામ જોટલું રાખવું. જોટલું મનને ગમ્યું કે સોંધું મળ્યું એટલું લાવી લાવીને ઘરમાં ભરવાની ટેવ દુઃખદાયક છે. કામપુરતું અને બહુ જગા ના રોકે એવું રાચરચીલું હોય તો એ બરાબર સચવાય છે. રાચરચીલું લેવામાં બીજો વિચાર ટકાઉ પણાનો અને શોભાનો પણ કરવો ઘટે છે. ખેડોળ, કઢંગુ, ભારે એવું ધરને કદરેપુ કરે છે, અને સુંદર, ચળકતું, હલકું રાચરચીલું ધરને શોભાવે છે.

‘ફરનીચર’ ધરના ઉપયોગમાં આવે એવાં અને શોભા આપે એવાં જોઈએ. અને એની બરાબર સંભાળ લેવાવી જોઈએ. નહિં તો, ટેબલ ખુરશીઓમાં ને કાચોમાં માંકડ થાય છે. ગાદી તકીયા મેલા થઈ જાય છે. કામચીયામાં ઉંદર ભરાય છે અને પેટીપટારા તળે વિંછીઓ ને સાપ સુદ્ધાં રહે છે, માટે સાચવવાની મગદૂર હોય એટલુંજ રાચરચીલું વસાવવું. ટેબલ ખુરશીઓને કપાટ તથા પેટીઓ પર પણ વર્ષમાં એક વખત ધર ઘોળાય, ત્યારે “ વૉરનીશ ” લગાડી દેવો. આ વૉરનીશ પણ હાથે જ લગાડી દેવાય તો એક બે રૂપિયાથી વધારે ખર્ચ આવતું નથી.

આપણાં ઘણાંખરાં ઘરોમાં વિના કારણ નકામી ચીજો રવડયાં કરે છે. ભાગેલાં ફાનસ, બુટ્ટા ખીલા, કાણી ડોલો અને શીશીઓ; ફાટી ગયેલી મેલી ગોદડીઓ, જુના જોડા, ભાગેલાં હાંદલાં, છોટા, પથરા, સડી ગયેલી લાકડીઓ, તુટેલી છત્રીઓ, ફાટેલી નગારીઓના કાંઠા, ભાગેલા ટોપલા, કાંણા ડબ્બા, ધસાઈ ગયેલી સાવરણીઓનાં કુંઠાં અને કુચડાઃ આવી પ્રદર્શનમાં મૂકવા લાયક ઘણી વસ્તુઓ ઘરોમાં પડી હોય તે શોધી કાઢી જેમ બને તેમ વહેલી કચરા પેટીમાં વિદાય કરી દેવી.

ધરમાં પેટી, તીજેરી કે કપાટો હોય તેમને એવી રીતે ગોઠવવાં કે એમની ઉપર નીચેથી રોજ વાળી શકાય. ખાવાની ચીજો તથા દાણાદુણી પણ બહુ ગંદાગસ્તથી રાખવાં. ફાડીઓને, ઇંટ ચુનાના ઓટલા ઉપર મૂકવી અને ઓરડા કે રસોડાની ભીતો તથા જમીન છોયેલી કે પથ્થરની રાખવી. દાણા કે લોટ વગેરે કંઈ ફાડીઓની આસપાસ વેરાયલા ના રહે એવી તજવીજ રાખવી. કારણ ઉંદર આવતા કે દર કરતા રહે એવા ઓરડા કે રસોડાં હવે નહિં ચાલે. છત, હાટીયાં, ભીતોના પોલાણ, છાજલીઓ એ બધાં ઉંદરો આવી કે રહીજ ના શકે એવાં બનાવવા જોઈએ. પ્લેગ એ મૂળ ઉંદરોનો રોગ છે. ઉંદરના શરીર પર ચાંચડો થાય છે તે પ્લેગ થયેલા ઉંદરને કરડી પછી માણસોને કરડે છે. તેથી ઉંદરનો પ્લેગ માણસને, ને માણસનો ચાંચડો દ્વારા બીજાં માણસને એમ ચલે છે. આ માટે ઉંદર કે ચાંચડ ધરોમાં આવી જ ના શકે અને કદાપિ આવે તો બંને રહી કે વંશવિસ્તાર ના કરી શકે એવાં ધરો બનાવવા ખાસ કાળજી રાખવી.

ખાજો, ઘણાં મોટાં ધરોમાં જ્યાં નોકર ચાકરની ખોટ નથી હોતી ત્યાં પણ દુર્ગંધ માર્યા કરે છે અને ન્હાનાં ધરોમાં પણ ખાજો અને મોરીઓ, બિલકુલ ગંધ ના મારતી હોય એવી તો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. ધર્મશાળાઓ અને સંત સાધુઓના આશ્રમો તથા વિદ્યાર્થી ગૃહોમાં પણ એ ખાજોની દુર્ગંધ આપણને લગ્ગવે છે. આ સ્થિતિ તો જરૂર સુધરવીજ જોઈએ. ખાજ કે મોરીઓમાં કાંઈ ઠેકાણે ખાડા પડેલા કે ઉખડેલું હોય તે તરત ઠીક કરાવી લેવું; નહિં તો એમાં મેલાં પાણીનાં ખાખોચીયાં ભરેલાંજ રહેશે અને દુર્ગંધ માર્યા કરશે. મોરીઓ, ખાજો અને કુંડીઓ દરરોજ ખળખળતા ઉના પાણીથી સાવરણી કે સ્વશવડે ધસી ધસીને સાફ કરવી જોઈએ. એમાં ગંદાત થઈ તો દુર્ગંધ તરત થશે અને એ ધરમાં રહેતાં માણસોની તન્દુરસ્તી બગાડશે. નાક, એ કંઈ આરોગ્ય સંરક્ષણનો જોવો તેવો

ખેપીઓ નથી. જ્યારે જ્યારે નાક દુર્ગંધની સ્થેજ પહોંચી જાય ત્યારે ત્યારે ખુણેવચાળે, ખાળોએ, મોરીઓમાં સર્વત્ર તપાસ કરવી અને એને દૂર કરવી. પિશાબ કર્યા બાદ, દરેક જણ લોટા એ લોટા ખાળે પાણી નાખે એવો નિયમજ હોવો જોઈએ અને દરેક ખાળે દરરોજ ડોલોમાં પાણી એ માટે ભરેલાં જ રાખવાં. આ ડોલો રોજ ને રોજ ઠંડવાઈ જાય ને રોજ નવાં પાણીથી ભરાવી જોઈએ. નહિં તો એમાં વળી પોરા થશે અને પોરામાંથી મચ્છર થશે. દરેક ખાળ, સાવરણી કે ધસથી ધસીધસીને સાફ કરવી. એકલા પાણી નાખ્યાથી ખાળો કે મોરીઓ કદિ સાફ નહિં થાય. સાવરણી કે ધસ ઉપરાંત ખાળોમાં ઈંટ પહોંચી અડવાડીઓમાં એક એ વાર ધસવી.

દુગંધનાં મૂળ પિશાબ ને ઝાડા હોવાથી ખાળો અને મોરીઓ જોયા બાદ આપણે જાળવવાનો વિચાર કરવો જોઈએ.

ગામડાંમાં ભાગોળે કે ખરાબાઓમાં ઝાડે જવાનો રિવાજ છે તે સંબંધી ગામડા વિષે લખતાં વિગતવાર સૂચનાઓ કરીશું. પરંતુ આ પ્રકરણમાં તો ગામડા કે શહેરનાં ઘરનાં જાળવવાં કેમ સ્વચ્છ રાખવાં તે જોઈશું.

જ્યાં નળ ગટર હોય ત્યાં તો ટાંકીના જાળવવાં જ ઉત્તમ છે. પણ નળમાં બધાં શહેરોની ફરિયાદ છે કે પુરતાં પાણી આવતાં નથી ને ટાંકીવાળા જાળવવાં સાફ થતા નથી. એવે પ્રસંગે ટાંકીને બદલે ડોલો ભરી રાખવી અને ડોલોમાંથી પાણી નાખવાં. પણ ઉત્તમ જાળવવાં જ્યાં ગટર છે ત્યાં તો ગટરનાજ સમજવા.

ઘરમાં દટણ કુવાવાળા જાળવવાં હજી ઘણાં ઘરોમાં હોય છે તે સુવાવડ કે મંદવાડ વખતે ખાસ વાપરવામાં આવે છે. સુવાવડીના આટલા પાસે, ઘણા ઝોરડા કે પરસાળમાં આ દટણ કુવાઓથી માથું ફાટી જાય એવી દુગંધી આવ્યા જ કરે છે ! આ કુવા તન્દુરસ્તીની દૃષ્ટિએ બિલકુલ નાલાયક સિદ્ધ થયા છે. માટે એ તો કહાડીજ નાખવા.

દરરોજ ઓછામાં ઓછું બે વખત મેલુ ઉપડી શકે એવી તળ-
વીજ તો ધરનાં જળરૂની હોવીજ જોઈએ; પરન્તુ અમદાવાદ જેવા
શહેરમાં પણ જળરૂ દિવસમાં એક વખતજ વળાય છે. ભંગિયા
ઓની પુરતી સંખ્યા નથી, અને મેલુ ઝટ ખસેડવામાં મ્યુનિસિપા-
લીટીનાં સાધન ધીમાં છે. આ સ્થિતિ બીજાં શહેરોની પણ હશે તો
પ્રજાજનોએ, આ વિષે મ્યુનિસિપાલીટીઓ પાસે બળ્લે વખત જળરૂ-
ઓ વળાય એવી, પુરતી સંખ્યામાં ભંગિયાઓ રખાય
એવી અને મેલુ ખસેડવા માટે ઝડપી ગાડીઓ રાખવા તળવીજ
કરાવી આ અગત્યના પ્રશ્નનો સંતોષકારક નિકાલ આણવો
જોઈએ. જળરૂઓ દિવસમાં બે વખત તો ઓછામાં ઓછા વળા-
વવાજ જોઈએ. અંદરથી, બહારથી અને આસપાસથી બધું બરાબર
સાફ થવું જોઈએ. જળરૂ પથ્થરની બેઠકવાળા, પથ્થર જડેલા, અંદર
તડકો હવા અજવાળુ રહે એવા અને બહારથી ભગી વાળે એવા
“ટબ” વાળા જોઈએ. મળમૂત્ર ટબમાં પડવું જોઈએ અને એ ‘ટબ’
મ્હોડું પાણી સુદ્ધાં અંદર પડે એવું, આખું અને વારંવાર ડામર
લગડાવેલું હોવું જોઈએ.

જળરૂમાં એક ખુણે ટોપલી ભરેલી માટી કે રાખોડી રાખવી.
દરેક જણુ ઝાડે ફરી આવ્યા બાદ બળ્લે મુડી માટી કે રાખોડી
ટબમાં નાખે. એથી દુર્ગંધ મારતી ઓછી થશે અને માખીઓનો
બળુબળાટ પણ જળરૂઓ પાસે નહિ રહે. જળરૂની બેસવાની
જગાઓ અને ખાજ તથા ટબની નીચેનો ભાગ રોજ બરાબર ઘસી
ઘસીને સાફ રાખવો જોઈએ. વારંવાર ઊના પાણી ‘શીનાઇલ,’
‘કલોરીનેટેડ લાઇમ’ (કલોરીન બેળવેલો ચુનો) એ જળરૂઓમાં
નખાવવાં જોઈએ અને ટુંકામાં જેવાં રસોડા પાણિયારા ચોખ્ખાં રહે
છે એવાંજ ચોખ્ખાં જળરૂ રહેવાં જોઈએ.

ખાજો, મોરીઓ અને જળરૂઓ સાફ રાખવામાં શરમ કે
આલસછેટના વિચારો એ આપણી ખુબ બરાબી કરે છે. શુદ્ધ બ્રાહ્મણો

કે પરમ વૈષ્ણવોનાં ઘરોના ખાળ જળજૂ, સૌથી વધારે વાસ ભારતાં હોય છે ! જે ઘરના ખાળો કે જળજૂ ગંદા હોય તે ઘર સ્વચ્છ કે શુદ્ધ કહેવાય જ કેમ ? અને સ્વચ્છતા કે શુદ્ધિ વગર પવિત્રતા શાની ? ગંદકી હોય ત્યાં શુદ્ધિ કેમ રહી શકે ? મેલ હોય ત્યાં ધર્મ પળાય છે એમ કોણ માને ?

માટે ખરાં ધાર્મિક કુટુંબોએ તો ખાળો, મોરીઓ, ચોકડીઓ અને જળજૂ નોકર ચાકર કે ભંગિયાની પણ દરકાર કર્યા વગર જતેજ ઘરેલી, ધોધ અને સ્વચ્છ રાખવાં. એ સાફ કર્યા પછી બરાબર ન્હાવું. સાણુ અને નખ ધોવાના અશથી હાથ નખ ધોવા; પણ જ્યાં સુધી ખાળો, જળજૂ સ્વચ્છ નથી ત્યાં સુધી ઘર કે કુટુંબ સ્વચ્છ છે એમ માનવું નહિં.

જળજૂ, ખાળો અને મોરીઓ હોય ત્યાં અંધારૂ ના જોઈએ. ત્યાં તડકો બરાબર આવવો જોઈએ. ઢોળાયલું પાણી હવા ને તડકાથી રોજ સુકર્ષ જવું જોઈએ. અને ખાળ કે મોરી કે જળજૂમાં રહેજ પણ છેા ઉખડે, કે ઢાળ બગડે કે નળ તુટે તો તે તરત દુરસ્ત કરાવી લેવાં જોઈએ. રેલ્વે સ્ટેશન પર જે જળજૂ હોય છે તે નમૂના પર ઘરના જળજૂ બનાવવા.

છોકરાને બારણા પાસે માઓ ઝાડે ફરાવા બેસાડે છે. તે ચીનાઇ માટીના કુડોમાં કે હીબમાં બેસાડે અને પછી તરત એ નરક, જળજૂમાં નાખી દે તો સાફ; અથવા જળજૂમાંજ બાળકો બેસી શકે એવી જુદી જગા કરાવે. નહિં તો હાલ કોઇ પણ પોળમાં સવાર સાંજ ફરવા નીકળે તો લગભગ દરેક ઘર આગળ છોકરાં ઝાડે ફરેલાં હશે અને માખીઓ બણબણતી હશે. આ ગંદકી અસહ્ય છે અને ઝાડા, મરડા, કૃમિ, ટાઇફોઇડ વગેરે રોગોનાં મૂળ આ ગંદકીમાં રહેલાં હોય છે. આપણી આંખની શક્તિ પ્રભુએ વધારે આપી હોત તો આ બાળકોના નરકમાં કેવાં કેવાં જંતુઓ ભરેલાં

છે અને દુર્ગંધ સાથે કેવી નુકસાનકારક ચીજો શ્વાસોશ્વાસમાં જાય છે તે પ્રત્યક્ષ જોવાત !

બાળક કે મહોટાં, ઝાડે ફરી આવ્યા પછી, નરક ઉપર રાખોડી કે માટી ખરાબર એ નરક ઢંકાય એવી રીતે નાખે એ વાત ફરીથી કહું છું. કારણ એથી દુર્ગંધ બહુ ઓછી થઈ જાય છે, ભેજ કમી થાય છે તે મખીઆર થતુંજ નથી. જેમ ઉદર તથા આંતરડા પેલેગ ફેલાવે છે તેમ માખીઓ પણ ટાઇફોઇડ તાવ, ઝાડા, મરડા, કોલેરા, કરમિયા, વગેરે રોગો ફેલાવે છે. ઉપર કહેલા રોગોના જંતુઓ, તે રોગ થયેલા દરદીઓના ઝાડામાં બહુ હોય છે અને કોલેરામાં ઝાડા તથા ઉલટી બંનેમાં કોલેરાના જંતુઓ લાખ્ખોની સંખ્યામાં હોય છે. આ ઝાડા તથા ઉલટી ઉપર માખીઓ બેસે છે. માખીઓનો એ ખોરાક છે. માખી બેસે એટલે એના પગો, પાંખો, શરીર, મોં બધું પેલાં જંતુઓવાળાં ઝાડા ઉલટીથી ખરડાય છે. પાછી એ માખી ઉડતી ઉડતી ત્યાંથી ઉપડી આપણાં દૂધ, દહીં, મીઠાઈ, ગોળ ખાંડ વગેરે ખાવાની ચીજોપર બેસે છે. આ બધી ચીજોમાં જંતુઓ ભજે છે અને જ્યાં એ આપણા ખાવામાં આવી એટલે પેલાં જંતુઓ આપણાં પેટમાં જાય છે. પેટમાં એ મહોટાં થાય છે, વંશ વિસ્તાર કરે છે અને રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

આથી મળ, મુત્ર, ઉલટી, લીંટ, ગળદા, પડ, ચેપ એવું કંઈ પણ ઘર કે પોળોમાં પડેલું ના રહેવું જોઈએ. એનો યથાથોગ નિકાલ કરવો જોઈએ અથવા છેવટે માટી કે રાખોડી તો, એ ઉપર વળાતા સુધી નાખવાંજ નોઈએ. દુર્ગંધ કે માખીઓના બહુબાહુટ કોઈ ઘર કે આંગણામાં હોય તો તે પાપજ થાય છે એમ સમજવું.

ઘરમાં ગમે ત્યાં લીંટ નાખવું, ગમે ત્યાં થુંક થુંક કરવું, એ ટેવ પણ ખરાબ છે. પાન સોપારી બીજી રીતે નુકસાનકારક નથી પણ એ ખાનાર જ્યાં ત્યાં થુંકે છે તેથી એ ગંદકી ઉત્પન્ન કરે છે.

લીંટ કે થુંક કે ગળકા ખાળમાંજ કરવા અને પછી તે ઉપર પાણી નાખીને વહેવડાવી દેવા, અગર રોગવાળાને પીચદાનીમાં થુંકાવવાં અને એ પીચદાની શીનાઇલ કે કાર્બોલીક એસીડના પાણીથી અડધી ભરેલી રાખવી. પણ ઘરમાં જ્યાં ત્યાં કે ખુણેવચ્ચાળે થુંકવું કે લીંટ નાખવું એ બહુજ નુકશાનકારક છે. થુંક થુંક કરવાની ટેવ ખોટી છે. પાન સોપારી ખાનારાં એ રીતે બહુ ગંદાં હોય છે. એમણે બીલકુલ થુંકવુ ના હોય તો પાન ખાવાં; નહિં તો ન ખાવાં. છીંકણી સુંઘનાર ને બહુ લીંટ આવે છે અને એમનાં લુગડાં પણ એ રીતે ગંદાં રહે છે. એ ઉપરાંત છીંકણીથી નાકની સુંઘવાની શક્તિ પણ ઓછી થઇ જાય છે.

ખાળો, મોરીઓ, ખુણાવચ્ચાલા અને જાળરો, દરેક ઘરમાં સાફ રહેવા જોઇએ. જે ઘરમાં અંધારું, દુર્ગંધ કે માખીઓના બણ બણાટ હોય તેનાં રહીશોને શરમ છે! માંકડ, ચાંચડ કે મચ્છર ગંદકી, કચરો કે દુર્ગંધથી ઘેરાયલું ઘર તે યોગરદમથી ફરી વળેલા દુશ્મનોના હાથ જેવું સમજવું. ઘણા રોગોનાં જંતુઓ, એ ઘરમાં, પડાવ નાખીને પડ્યાં સમજવાં અને સાપ કે વિંછીઓ કરતા આ જંતુઓ વધારે ભયંકર છે એ નક્કી માનવું.

સ્વચ્છતા અને ચોખ્ખાઇના નિયમો આપણા દેશમાં પરાપૂર્વથી ધર્મનાજ આચારો ગણાય છે એ યોગ્ય છે. પણ એના પાલનમાં દિનપ્રતિદિન આપણે વિવેકબુદ્ધિ અને સમજણ ખોધ બેઠાં છીએ એ દીલગીરીની વાત છે.

વાસણો માંજવામાં ચોખ્ખી માટી કે ઘરની સ્વચ્છ રાખોડીજ જુદી રાખીને વાપરવી. પોળની ધુળ કે રસ્તાની માટીથી લગલગ બધીજ સ્ત્રીઓ વાસણો માંજે છે. એ ધૂળ કે માટીમાં થોડીજ વારપર બાળકો કે મ્હોટાં માણસોએ ઝાડા પિશાબ કર્યા હોય છે. ગમે તેણે ગળકા કે થુંક નાખ્યાં હોય છે. લોહી, પડ, લીંટ, વગેરે

પણ ત્યાં ફેંકાયાં હોય માટે એવી ધૂળ કે માટી સ્પર્શ કરવા યોગ્ય નથી તો એનાથી વાસણો તો કેમજ મંજય ? માટે આ વિષે પણ બરાબર ચીવટ રાખવી. ધરનીજ માટી કે રાખ વાપરવી. નહિં તો એ વાસણો દ્વારા પણ બહાર રહેલાં રોગાનાં જંતુઓ આપણા મ્હોંમાં આવવા સંભવ છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ધરો, જળાં, કચરા, ધૂળ અને દુર્ગંધ વગરનાં હોય; વાળી ઝુડીને સાફસુદ્ધ રહે; વર્ષમાં એક વખત ધોળાય; એ ત્રણ વખત લીપાય; પુરતી હવા, અજવાળુ અને સૂર્યનો તડકો ધરોના એકે એક ખંડમાં ફરી વળે તો એવાં ધરો, રોગદોગના ભય વગરનાં સમજવાં.

હવે, સફાઈ અને ખુલ્લી હવા મેળવ્યા બાદ ધરોને શોભાયમાન અને આકર્ષક પણ બનાવવાં જોઈએ. ધર એ પ્રિય સ્થળ છે. પૃથ્વીમાં ગમે ત્યાં ફરો પણ પોતાના ધર જેવું સુખ બીજે ક્યાંએ નહિં મળે. વળી જ્યાં આરામ અને સુખ મળે છે જ્યાં બાળબચ્ચાં ઉછરે છે અને જ્યાંથી સારી ખોટી વસરો આખા જીવનપર થાય છે તે ધર સુંદર અને રળિયામણાં બનવાં જોઈએ.

ધરનાં બારીબારણાં અને થાંભલા પાકા રંગથી દર બળ્લે વર્ષે રંગવા. રંગ બિલકુલ મોંઘા નથી. માત્ર હાથે રંગતાં શરમાઈએ નહિ તો ૪, ૫ રૂપિયામાં ધરનું તમામ લાકડું રંગાઈ જશે. સાથે પેટી પટારા, ટેબલ, ખુરશી બાજઠ, તીરપાઈઓ, માંચડા, ડામચીયા, દાદર, કબાટો બધું વોરનીશ કે રંગથી રંગવામાં પણ બીજાં એક રૂપિયા થશે. એ રીતે હજેક રૂપિયામાં બધું ધર ચકચકિત, ચોખ્ખું અને શોભીતું બનશે.

સુવા બેસવાના ખંડો ઉપર છત બાંધી લેવી. એથી પણ ધરની શોભા વધશે. સીધુસામાન રહે એ ઝોરડો પણ સુવ્યવસ્થિત અને જોઈતી ચીજ ઝટ હાથમાં આવે એવી રીતે ગોઠવેલો હોવો જોઈએ.

ધરમાં લુગડાલતાં વેરણુ ખેરણુ પડ્યાં હોય, જે નોંધએ તે શોધવું પડે, તો એવી સ્થિતિ ગેરવહીવટ અને અંધાધુનીની સમજવી. ધોખી ને આપવાનાં કે ધોવાનાં લુગડાં એક પોટલી બાંધીને ખીંટીએ લટકાવેલાં કે કાંઈ પેટીમાં મૂકેલાં રહેવાં નોંધએ. પેહેરવાનાં વસ્ત્રો પાટલીઓ વાળીને વળગણીપર કે ખીંટીઓપર ગડીબંધ રહેવાં નોંધએ. પાથરણાં દરરોજ ઉપડે ને આડે દસે ધોવાય એવા નોંધએ.

ધરની તસામ વસ્તુઓ, સૌ સૌને સ્થાને અને સારી રીતે ગોઠવેલી હોવી નોંધએ.

ઘણા ધરોમાં ત્રાંખા પીત્તળનાં વાસણો સારાં માંજેલાં ને ચળક ચળક થતાં યોગ્ય રીતે ગોઠવેલાં નોંવામાં આવે છે, કાઠલા ઉપર ચણોડીઓ કે ચાટલાં ચ્હોડેલાં હોય છે. એ નોંધને આનન્દ થાય છે.

ગોદડાં ઉપર સ્વચ્છ ચાદરો રેહેવી નોંધએ. વારંવાર ગોદડાં તડકે નંખાય અને ડામચીઆ ઉપર ગડીઓ વાળીને મૂકાય તથા મૂકતાં કે લેતાં ધુળ ઝપટાય અને ખંખેરાય તો માંકડ નહિં થાય. છતાં માંકડ થાય તો એ તાકીદે મારી નાખવા અને ફરી ના થાય એટલા માટે બંદોબસ્ત કરવો. ધરની તડો પુરી નાખવી. ખાટલાની તડોમાં ધાસંલેટ નાખવું. ખુરશી કે કોચમાં કે ખાટલાઓમાં માંકડ થાય તો ઉંનાં ઉંનાં ધીકધીકતાં પાણી રેડવાં અને કાંઈ ઘેરથી લુગડાંમાં માંકડ આવ્યા લાગે તો તે ધરમાં પેસતાં પહેલાં પુરા કરવા. પરન્તુ આ હિંસા પહેલેથી માંકડ થાયજ નહિં એવી ચીવટ રાખી હશે તો નહિં કરવી પડે.

ગોદડાં ઉપર ઓડા કરાવી દીધા હોય તો એ ઓડા મેલા થતાં ધોવાય ને ગોદડાં ચોખ્ખાં રહે. ઓડાનું ખર્ચ જરા થાય પણ એથી ગોદડાંને સ્વચ્છ રાખવામાં અને ટકાવપણું વધારવામાં જે મદદ મળે તેથી ઓડાના ખર્ચનો બદલો મળી રહે. ઓશીકાં ઉપર પણ ગલેફ જરૂર નોંધએ અને એ ગલેફ છ, સાત દિવસે ધોવાવા નોંધએ.

આળકાની ગોદડીઓ ઉપર વારનિશ કરેલું કાળુ કપડું રાખવું એથી ઝાડા પિશાબથી ગોદડીઓ ભીંજાયલી અને ગંધાતી નહિં થાય.

કાચ, ખુરશીઓ, કે પલંગો ઉપર જડેલી ગાદીઓ કદી ના કરાવવી. કારણ એમાં ધૂળ અને મેલ પુષ્કળ ભરાય છે. અને તે પાછી ઉકેલાવીએ નહિં ત્યાં સુધી સાફ થતી નથી.

આળકાનાં ઘોડીયાં તળે 'એનેમલ' કે કાચનું વાસણ રાખવું જેથી આળકાના પિશાબઝાડાથી જમીન ના બગડે.

માંકડ, ચાંચડ, જી, માખી, અને ઉંદરથી થતાં નુકસાન આગળ જણાવ્યાં. એ ઘરોમાં ના જ હોવાં જોઈએ. કુવડપણું અને આળસ હશે ત્યાંજ આ જીવો રહેશે. સ્ફુર્તિ અને ઉદ્યમ હશે ત્યાં એ નહિં રહે.

ગામડાંમાં અને કાંઈ કાંઈ ઠેકાણે શહેરોમાં પણ ગાય, ભેંસ કે ઘોડાં બકરાં ઘરમાં બાંધવાનો રિવાજ છે. એથી મચ્છર અને જીવા ઘરમાં રહે છે અને ભેજ તથા દુર્ગંધ પણ થાય છે. તમેલા દેવા રાખવા એ વિષે આગળ કહેવામાં આવશે. પરંતુ અત્રે એટલું જ કહેવું બસ થશે કે ઘેર તો જીદાંજ ઘરોમાં બાંધવાં અગર સ્વચ્છ માંડવા રાખી ઘરની બહાર રાખવાં. પરંતુ રહેવાના ઘરમાં ઘેર બાંધવાં ન જોઈએ.

મચ્છર, મેલેરિયા તાવ ફેલાવનારા છે. અને એ તો ઘર કે પોળોમાં ના જ જોઈએ. પાણીનાં ખાખોચીયાં ઘર કે પોળમાં ભરાયલાં હોય; હવડ ટાંકાં, કુવા, ખાખડાં, કે ખાળોમાં પાણી ભરાઈ રહે ત્યાં મચ્છર થવાના. માટે ટાંકાં ઢાકણાંવાળાં અને સ્વચ્છ રાખવાં. કુવા વપરાતા ના હોય તો તેપર ઢાંકણાં કરી દેવાં અને ટાંકાંઓમાં પાણી ભરાતાં હાય તો તે પણ રોજનેરોજ વપરાઈ જવાં જોઈએ. ખાળો કે મોરીઓ રોજ સાફ થઈ કારીકટ દિવસમાં એક વખત બની જવી જોઈએ. ઘરના બાગબગીચામાં પણ કાંઈ ઠેકાણે પાણીનાં ખાખડાં ના રહેવાં જોઈએ. હોજને કુવારાનાં પાણી દરરોજ વહી

નળ્ય ને દરરોજ સુકષ્ઠ કારાં પડી નળ્ય એવી તજવીજ રાખવી જોઈએ. પાણીની ચકલીઓ ક્રોધ કેકાણે ટપકતી ના રહેવી જોઈએ અને ખાળા કે જાળમાં ઢોળવાનાં પાણી પણ રોજને રોજ બદલાવવાં જોઈએ. વાપરવાનાં પાણીની ગોળીઓ કે કાઠલા પણ રોજનેરોજ, વીછળાવવા જોઈએ અને એમાં પોરા ના પડવા જોઈએ. પાણી ન્યાં એ ત્રણ દિવસ ભરાઈ રહ્યાં કે તરત એમાં પોરા પડે છે, અને પોરામાંથીજ મચ્છરો થાય છે. એજમાંથી જેમ પતંગિયું બને છે તેમજ પોરામાંથી મચ્છર થાય છે. આ મચ્છરો મેલેરિયા તાવના ગોર છે. તાવવાળા માણસને કરડી, એ સાજા માણસને કરડે છે કે તરત સાજા માણસના શરીરમાં એ મેલેરિયાનાં જંતુ દાખલ થાય છે. હિન્દમાં, દર વર્ષે ૧૦ લાખ માણસો આ મેલેરિયા તાવથી મરે છે અને ધરધણીઓ, જે તજવીજ રાખે તો આ ૧૦ લાખમાંથી ઘણાં માણસો મચ્છરની ઉત્પત્તિ અટકાવીને તેઓ બચાવી શકે. પોતે પણ મચ્છરોના ત્રાસ-માંથી બચે ને તાવથી દૂર રહી શકે.

ઉત્તમ ઘર, હવા અજવાળાવાળું જોઈએ:—માખી, માંકડ, મચ્છર, ચાંચડ કે ઉંદર એમાં ના હોય; એ ધુળકચરા કે દુર્ગંધ વગરનું લીપેલું, ધોળેલું અને સ્વચ્છ રહેવું જોઈએ. સરસામાન જરૂર જેટલો અને શોભીતો જોઈએ. છતો હોય, પડદા હોય અને વોર્નિશ કે રંગ લગાડેલાં બારીબારણાંવાળું અને સ્વચ્છતામાં સૌન્દર્ય ભરેલું હોય, એવું ઘર તે ઉત્તમ ઘર સમજવું. એવા ઘરમાં સૌ વસ્તુઓ, સુવ્યવસ્થિત અને યથાસ્થાને રહેતી હોય; પ્રસંગોપાત કુલપાનોનાં તોરણો બંધાય અને સવારસાંજ ધુપ કે અગરબત્તી બળે.

વાસણ કે રાયરચીલાંમાં ઉત્તમ કેતરણી કે કલા હોય; ગૃહિણી-એ, મોતી કે કીડીયાંના ચક અને તોરણો ભર્યા હોય; સુંદર દેખા-વોની કે આદર્શ સ્ત્રી પુરૂષોનાં ચિત્રોની જખીઓ દીવાલોપર શોભતી હોય; કુલદાનિયોમાં કુલના ગોટા મધમઘાટ મારી રહે અને કલેશ કંકાસ હોય નહિ એ ઘરને ઉત્તમ ઘર સમજવું.

ઉચ્ચ, જ્ઞાનચર્યા, હાસ્યવિનોદ અને આનન્દકલ્પલથી જે ધર ગાજી રહે; સંગીત સાથે નિર્દોષ સુખ ભોગવાય કે પ્રભુલક્ષિત થાય ત્યાં જરૂર લક્ષ્મી અને સરસ્વતી બન્નેનો વાસ થવાનો. સાહિત્ય, સંગીત અને કલાનું સેવન જે ધરમાં હોય તે ધરનાં માણસ સંસ્કારી, ચારિત્ર્યવાન અને પવિત્ર બનવાનાં. એવા ધરનાં માણસોને, યાત્રા કે મંદિરોમાં પ્રભુને શોધવા નહિ જવાનું. ખૂદ, પ્રભુ પોતે, પોતાની સર્વે વિભુતિઓ સાથે એ ધરમાં પધારવાના અને એવાજ ધરને પોતાનું મંદિર કરવાના.



પ્રકરણ ૫ મું.

પોળ.

“ શેરી વળાવી સજ્જ કરું, ઘેર આવોને;
આંગણીએ વેડું કુલ, મ્હારે ઘેર આવોને. ”

ગોપી આતુર બની હતી. “ કૃષ્ણ મ્હારે ઘેર કેમ પધારતા નથી ? ” એ બાબત એને તાલાવેલી થતી. પોતાના દોષોનો એ વિચાર કરે છે. “ શેરી ગંદી છે; આંગણ સુશોભિત નથી. ” પ્રભુને તો એને જરૂર બોલાવવા છે. “ શું કરું ? ” નિશ્ચય કરીને પ્રભુને કહાવે છે. “ મહારાજ ! શેરી આખી વળાવું છું. બધું દુરસ્ત કરી સાફસુક કરી નાખું છું. આંગણું સ્વચ્છ કરી ત્યાં કુલ વેડું છું. ભગવાન મ્હારે ઘેર આવો ! ” અને પછી ભગવાન આવે છે.

આપણી શી દશા છે ? આપણી પોળોની શી ખબર છે ? શેહે-રોના મોહોલ્લા તરફ નજર કરો. ગામડાંની ખડકીઓ અને શેરીઓ જરા ભુઓ !

કાલેજ સવારે ગૂંજરાતના પાટનગર અમદાવાદનીજ એકાદ પોળમાં પેસો અને એક છેડેથી બીજે છેડે ફરી વળો:—

માઓ, છોકરાંને ઓટલા પરથી ઝાડે ફરાવતી હશે; સ્ત્રીઓ, ઝાડુ વળાઈ રહ્યા પછી ઘરનો કચરો પાડોશીના બારણા આગળ ફેંકતી હશે. થુંક, ગળકા, લીંટ, પડ, ગંધાતા પાટા વગેરે રસ્તામાં નંખાતા હશે. ધુળનો પાર નહિં હોય. કચરો, રોડાં, મેલાં પાણી, કાદવ, એઠવાડ, બજોતિયાં એવું એવું ચોગરદમ પડયું હશે. ગાયોની ચાટો આગળ, પોળોનાં બારણાં પાછળ અને વચ્ચે વચ્ચે ઘણે ઠેકાણે માખીઓના બણબણાટ થઈ રહ્યા હશે. ઘરનો કચરો બહાર નંખાય કે પાછો પવનથી ઉડીને એજ ઘરમાં આવતો હશે. એપી ધુળથી વાસણો મંળતાં હશે. ખાળો ગંધાતી હશે. જાજર વાસ મારતા હશે.

સર્વે કાષ્ઠને ગમે ત્યાં પિશાબ કરવાની છુટ હોવાથી જરાક ખુણા જેવું કે યોગાન જેવું હશે ત્યાં પિશાબના રેલા આંખથી જાણશે અથવા નાક તો તરત શોધી આપશે ! કંઈ પુરણી, કંઈ નેવાં, છાણુ માટીના ઢગલા, લાકડાં છાણાં, ઈંટો, કાણા તાવડા, ભાગલા વાંસ એવું કંઈ કંઈ જ્યાં ત્યાં ભર્યું હશે.

લોકો ઝોટલે જ દાતણો કરતાં હશે, અને ખાળો ગટરો છતાં, પોતાનાજ ઝોટલા આગળ, આરણ પાસે ફાગળા કરી મ્હોં ઘોતાં હશે. ત્યાંજ ગળફા નાખશે અને ત્યાંજ દાતણની ચીરીઓ ફેંકશે. જરા સાચવીને ચાલજો; નહિં તો કાંઈ મેડીએથી મેલુ પાણી નાખી ત્હમને નુકસાનશે.

કેટલીક સારાં વસ્ત્રવાળી જુવાન પણ નાજુક સ્ત્રીઓ ત્હમને હાથમાં શીશીઓ લઈને જ વખતે સામી મળશે. ગોરાં રૂપ જોઈને છેતરાશે નહિં. એ ગોરાપણું નહિં પણ શીકાર હશે. અને દવા માટે એ બિચારીઓ દાકતરોને ત્યાં જતી હશે !

પોળોનાં ઘરોમાં તપાસ કરશે તો મેલેરિયા તાવ, ટાઇફોઇડ તાવ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ત્રિદોષ, દમ, ખાંસી, ક્ષય સુવારોગ, હિસ્ટીરિયા, ઝાડા, મરડા, બરોળ, (લીવર) કલેબના રોગો; જલોદર, ચાંદી, પરમિયા, ખસ, ગડગુમડ, દાદર, ખરજવું, આંખના ખીલ, વરાધ, ઓરી અછબડા, ઉંટાટીઆ, નાસૂર વગેરે વગેરે આ પૃથ્વીના કાંઈ પણ ભાગમાં થતા હશે તે તમામ રોગો ત્હમને ગુર્જર રાજધાની અમદાવાદ શહેરમાં જોવા મળશે. વૈદકશાસ્ત્ર શિખવા માટે અમદાવાદ જેવું શહેર પડયું છે તો પછી રોગો લાણવાની બીજ વૈદકશાળા કે પાઠશાળાઓની શી જરૂર છે ?

પોળો મૂકી શહેરના લતાઓમાં પણ ફરવા નીકળજો અને આમે આવ્યા છો ત્યારે શહેરની અનારોગ્ય દશા પુરેપુરી જોઈ લેજો. કચરાપેટીઓ કચરાથી ભરેલી હશે. તદ્દન ચોખ્ખી કે આસપાસ

કચરો ને દુર્ગંધ ફેલાતો ન હોય એવી તો એકે કચરાપેટી ત્હમે નહિં જુવો.

શહેરના પરાંના ભાગમાં હજી ગટરો થઇ નથી અને જ્યાં ગટરો નથી ત્યાં ખાજોનાં પાણી ઉભરાઇ જાય છે. એ પોજોમાં કાદવ ભરેલી નિકા અને ભેજતો પાર નહિં હોય. મેલાં પાણીનાં કુડાં પણ સ્વચ્છ કે કારાં જોવાની આશાજ ન રાખશો.

ચોમાસાનાં પાણી માટે કેટલાંક ગરનાળાં છે પણ એમાં ખારે માસ પાણી ભરાઇ રહે છે. પાસે લોકો પણ જાજર ગયા હોય છે.

થિયેટરો, સીનેમા, શાકખજાર અને સરિયામ રસ્તાપર પિશાખખાનાં જોજો. એ પિશાખખાના જાજરખાનાં પણ બન્યાં હશે. એમની અને એમની આસપાસની લીલા જોવા લાયક અને ટ્રાજેન્ડ્રિય-ને તૃપ્ત કરવા લાયક હશે !

લોકોપયોગી જાજરજો પુરતા નથી. અને પ્રેમ દરવાજાથી દીલ્લી દરવાજા સુધી કોટની બહાર ઘણા લોકો ઘોળે દહાડે ખુલામાંજ ઝાડે ફરવા એસી જાય છે. નરક લેઇ જવાની એક દ્રેષ્ટન છે તે દુર્ગંધ ફેલાવતી ફેલાવતી અને નરક ઢોળતી ઢોળતી, બળદીઆઓથી ખેંચાતી, ધીમી ગતિથી ચાલે છે.

પોજોમાં ધુળ, ગલીઓમાં ધુળ, મોહોલાઓમાં ધુળ અને ખાસ રસ્તાઓપર પણ ધુળ ઉડવાની; સડકો પાકી કહેવાય છે પણ અંતોષ-કારક સ્થિતિમાં તો થોડીજ સડકો રહેવાની. છંટકાવ થાય છે પણ પુરતાં પાણી વગર મુખ્ય રસ્તાઓમાં પણ ધુળ ઉડ્યા કરવાની. જહાંગીર બાદશાહે અમદાવાદને 'ગિરદાબાદ'નો ખીતાબ આપ્યો હતો. એ ખીતાબ અપાયે ૩૦૦ વર્ષ થયાં પણ હજી પોતાનું એ બિરદા એ નગર જાળવી રહ્યું છે.

મીલો અને કારખાનાંથી આ નગરી રળિયાત છે. પણ એ મીલો અને કારખાનાંની ધુણી, શહેરના આખાએ આકાશને ઘેરી

વળે છે. નીચેથી ધુળ ઉઠે છે અને વાદળમાંથી ધુણી નીચે ઉતરે છે. પૃથ્વી અને આકાશની વચ્ચેના અંતરિયાળ પ્રદેશમાં ધુળ અને ધુણી ભેટે છે અને બંનેના સંયોગથી ઉત્પન્ન થતો વર્ષાદ, ગગન ચુંબી હવેલીઓપર, બગીચાઓનાં ઝાડપર, બાળકોને રમવાનાં જો થોડાં સ્થળો છે તે પર, રસ્તાઓપર અને પોળોમાં, સર્વત્ર ઝરમર ઝરમર વરસે છે. આ રજકણુ રહેવાશીઓનાં નાક અને ગળાંને છોલી નાખે છે અને ફેફસાંનાં દરદો તથા ક્ષયને માટે ખેડાણ તૈયાર કરે છે.

પોળોમાં વસ્તી ઘીચ છે. ઘણીએ ગલીઓ અંધારી અને બેજ-વાળી છે. ખુલ્લાં મેદાનો અને ચોકને પોળોનાં ફેફસાં કહેવામાં આવે છે પણ એવાં ફેફસાં અમદાવાદ શહેરને નથી. શહેર બિચાર ફેફસાં વગર જીવે છે.

હજી મનુરોનાં ઝુંપડાં અને શ્રાવકોની પોળો જોયા વગર રહ્યાં છે; પણ હવે બસ. મહારો વિચાર વધારે વાર આ સ્થળોએ ફેરવી લેખને માંદા પાડવાનો નથી. ઘણી પોળો અને ઘરો મનુષ્ય રહેડાણને માટે નાલાયક છે. એમને તોડી પાડ્યાં હોય કે બાળી મૂક્યાં હોય તોએ પાપ ન લાગે એવું છે.

અમદાવાદ તો ફક્ત દૃષ્ટાંત માટે લીધું. લગભગ બધાંએ શહેરો થોડેવત્તે અંશે અમદાવાદ જેવાંજ છે. આખા હિન્દનો આરોગ્યનો પ્રશ્ન તમામ શહેરોને માટે એકજ જાતનો છે. હિન્દુસ્તાનની અનારોગ્ય દશા સમજવા માટે એક મ્યુનિસિપાલિટી કે એક શહેર બરાબર જીવો એટલે બધાંએ શહેર સમજશે. જનસમાજની રહેણીકરણી બધે એકસરખીજ છે. અને મ્યુનિસિપલ મુસ્કલિઓ પણ એકસરખી જ છે. બધે નાણાંની તાણ છે અને મુખ્યત્વે આરોગ્યનો પ્રશ્ન એ પણ નાણાં વગર પુરેપુરો ઉકલે એવો નથી. સરકારે એમાં અત્યાર સુધી જે કંઈ કર્યું છે તે અપૂર્ણ અને અસંતોષકારક છે.

તેમ છતાં આવી દુર્દશામાંથી મુક્ત થવું એ આપણું પ્રથમ કર્તવ્ય છે. અને આવી શરમ ભરેલી દશામાં આવી પડવા માટે આપણે હિન્દવાસીઓ પહેલા જવાબદાર છીએ.

આપણે દાતણપાણી ને ન્હાવાઘોવામાં સારા છીએ. અંગત સ્વચ્છતામાં બીજા લોકો કરતાં કદાચ ચઢીઆતા પણ હોઈએ. છતાં ઘરો, પોળો, શહેરો અને ગામડાંને તો આપણે નરકનાં ધામ કરી મૂક્યાં છે. સામાજિક સ્વચ્છતા કે આરોગ્યને માટે આપણને લાગણી નથી. પોળો કે ગામની સફાઈ પુરેપુરી કેમ જળવાય તે બાબત હજી આપણે પુરો વિચાર પણ કરતા નથી એ શોચનિય છે.

મેળા ભરાય છે એ સ્થાનો તથા નાતો જન્મવા બેસે છે એ પોળો બેઠ, સ્વચ્છતા કે આરોગ્ય વિષે કંઈ પણ વિચાર કર્યો હોય તેમને કમકમાટી ઉપજ્યા વગર રહે નહિ.

ગામડાંમાં તો મોહોલાઓના કચરા વર્ષ છ મહિને એકાદવાર પણ, પુરા વળાતા હોય તો નશીબ. ઘાસ, છાણ. કાદવ અને કચરાના ઢગ જ્યાં ત્યાં પડ્યા હોય છે. મોરીઓ બધે ખુલ્લીજ હોય છે. ઝાડે ફરવા પણ લાગોળે જવાનો રિવાજ હોવાથી લોક ગમે ત્યાં છુટી જમીનોમાં બેસે છે અને રાતવરાત ગામની અંદર પણ બેસી જાય છે. પિશાબ કરવાની તો સર્વે કોઈને ગમે ત્યાં છુટજ હોય છે.

બાળકો અને માંદાં માણસો તો ઘરોની પાસે ગલીઓમાં કે છીડીઓમાંજ ઝાડે ફરે છે. દટણ પણ કોઈક ઘરોમાં હોય છે અને મરેલાં બિલાડાં, ઉંદર, ખીશકોલાં, બગડેલાં ધાન વગેરે અતિ નુકસાનકારક ચીજો કેટલાએ દિવસ પડી પડી સડે છે.

ઉંકરડાનો સંતોષકારક બંદોબસ્ત હજી સરકાર કે લોકલ બોર્ડો કરી શકી નથી તેથી એની ગંદકી પણ ગામડાંને કપાળે ચોટેલી છે. કુવા, હવાડા, ધર્મશાળાઓ અને મંદિરો પાસે કાદવ કીચડ અને કચરાના ડુંગરા પડ્યા હોય છે. રસ્તા, ખાડાઐયાવાળા હોય છે અને ધુળનો

પાર નથી. ન્યાંત્યાં ઘાસ, રાડાં, સરાંડીઓ, કાલાં અને લકડકુકડ પડ્યાં હોય છે.

ભાગેલાં ધરોના કાટમાળ, રોડાં, છંટાના ઢગ, કાડી, છાણાં બધું ગમે તેમ અવ્યવસ્થિત પડ્યું હોય છે. દોરને માણસો ધણેભાગે ભેગાંજ રહે છે અને ચાંચડ, ડાંસ, માખીઓ, મચ્છર, ઉંદર, કોળ, જીવા, વીંછી, સાપ એ બધી વસ્તી પુષ્કળ હોય છે અને ઉંકેડાઓ ઉપર અને દોરો બાંધ્યાં હોય છે ત્યાં બીજી પણ જીવાત બહુબાણે છે.

તળાવોમાં દોર નહાય છે, લુગડાં ધોવાય છે, વાસણો મંજાય છે અને એજ પાણી પાછાં નહાવાધોવાના કામમાં લેવાય છે. તળાવની સુંદર પાળો કે નદીઓના એકાન્ત કિનારા, લોકોએ મળમૂત્રથી બ્રષ્ટ કરી મૂક્યા હોય છે. કોઇ ઠેકાણે, ગામની નજદીક ખેસતાં કે ઉલા રહેતાં પણ, સો જાતના બેમો આવે ! ગામડામાં હવા તો ખુલા હોય છે. કુદરત પણ રળિયામણી લાગે છે પણ મનુષ્યોએ બધું મેલું, ગંદું અને ભયંકર કરી મેલ્યું હોય છે !

૫૫

જે ગામમાં સદાકાળ ગંદકી રહે, અવ્યવસ્થા હોય, અને ઢંગ-ધડા વગરની રેહેણીકરણી થઇ ગઇ હોય, ત્યાંની ઉછરતી પ્રજામાં સ્વચ્છતા, સુવ્યવસ્થા કે સૌન્દર્ય કેમ આવવાનાં ? અને હિન્દનો ૮૦ ટકા ભાગ તો ઉપર વર્ણવેલા સંજોગોમાંજ ઉછરે છે ! ગામડાંની પોળોમાં ન્યાં જોશો ત્યાં નથી ઉત્સાહ કે નથી રસ. જીવનમાં કલેશ, દળદર અને નિર્ધનતાજ બધે વ્યાપેલાં છે.

સમષ્ટિભાવના, ગામનું અભિમાન, કે અરસ્પરસ સાહાય ય ગામ સમસ્તનું શ્રેય સાધવાની વૃત્તિ, ક્યાંએ જોવામાં આવતી કોઇ પણ પ્રકારની જવાબદારી વગર કે સ્થાનિક સ્વરાજ્યનું વિના લોકો તદ્દન બેદરકાર અને સંકુચિત સ્વાર્થ થઇ ગયા છે.

૧. પીને
નથી.
૨. ભાવના
વૃત્તિવાળા

પરન્તુ આ બધું જોઇને નિરાશ થઇ જવાની કંઇ જરૂર નથી. જેમને દેશને માટે લાગણી છે, તેમણે આ દિશામાં સુધારો કરવા ભગિરથ પ્રયત્નો કરવા જોઇએ. યુરોપ અમેરિકામાં ૬૦-૭૦ વર્ષ પર આપણા કરતાં વધારે સારી સ્થિતિ નહોતી. પુરૂષ પ્રયત્નથી અને જનસમાજનો આરોગ્ય તરફ પ્રેમભાવ ઉત્પન્ન કરાવવાથી ત્યાંનાં ગામડાં અને શહેરો, પોળો અને ઘર આંગણાં હાલ સ્વચ્છ, સુંદર અને આકર્ષક બની ગયાં છે.

શહેરોને માટે આયુર્વેદમાં કહેલું છે કે દર સો સો વર્ષે શહેરો તોડી પાડી નવી જગાએ બાંધવાં. પણ એ તો હવે કેમ અને ? ગામડાં પણ સો સો વર્ષે નવી નવી જગાએ સ્થપાય તો ઉત્તમ; પરન્તુ એ થે બનવું અશક્ય છે.

નવી ગ્રામ્યરચના કે નગર રચના કરી હાલનાં ગામડાં અને શહેરો કેમ સુધારી શકાય એ વિષે વિગતવાર વર્ણન આગળ આવશે. અત્રે તો શહેર અને ગામડાંની પોળો, આંગણાં, મોહોલ્લા અને સડકો તથા રસ્તા કેમ સ્વચ્છ અને સુંદર રાખી શકાય એટલો જ વિચાર કરીશું.

દરેક સ્ત્રી કે પુરૂષે, પોતાનું ઘર વાળીઝૂડી સાફ કરે તેની સાથે આંગણું અને ઘરની આસપાસનો ભાગ પણ સાફ કરવો જોઇએ. આમ બધાં ઘરવાળાં પોતપોતાનાં આંગણાં સાફ રાખે તો આખી પોળ આપોઆપ સાફ થઇ જાય. પછી ઘર અને આંગણાંના કચરા ક્યાં નાખવા એટલો સવાલ રહ્યો. દરેક ઘર પાસે એક એક ટોપલી કે કબજો રહેવો જોઇએ. એમાં આ કચરા નાંખાય. છુટો કચરો ક્યાં બિલકુલ નાંખવો ના જોઇએ.

પોળનું ચોકકું, પોળના કુવા પાસેનો ભાગ, ઢોરની ચાટની આસપાસનો ભાગ, પોળનાં બારણાં પછાડીનો ભાગ અને આંગણાં ખુણાવચાળા, બધા દરેરોજ ખુબ ઘસી ઘસી ને પોળ-સિવાયના

નાંજ માણસ વારાફરતી વાળે. પોળના કોઇ ભાગમાં એક કાંકરી, એક તણખલું કે કાગળની કચ્ચ સરખી પડેલી ના રહે એવી ચોખખાઇ રખાવવી જોઇએ. દોરની ચાટો રોજ પાણીથી ધોવાઈ જાય, પોળમાં કોઇ ખાળ કે જળજૂ વાસ ના મારે; માટીને રાખોડીનો, જળજૂ અને મળમૂત્ર ઉપર ખુબ ઉપયોગ થયો હોય; જેથી કોઇ પણ સ્થળે ના હોય દુર્ગંધ, ના હોય બેજ, કે ના હોય માખી.

ઘરના કચરા દરેક જણ સીધા, કચરાપેટીમાં જ નાખી આવે અને દરેક જણ પોતપોતાના કચરાનો નિકાલ પોતેજ કરે તો કેવું સારું ? કુવા પાસે ઢાળજ એવી રીતના કરી દેવા કે પાણી બધે વહી જાય તે કોઇ એક ઠેકાણે ખાડામાં ના ભરાય. કુવાની આસપાસ તુલસી કે ફુલઝાડ કે કેળો વાવી દીધી હોય તો પાણીનો સદુપયોગ થશે.

પોળમાં ટેકરા હોય તે ખોદી નાખવા ને ખાડા હોય તે પુરી દેવા. કોઇ સ્થળે પાણી ભરાઇ રહેવાં ના જોઇએ. નહિં તો ગંદકી અને મચ્છર થશે. વર્ષાદનું પાણી પણ બરાબર વહી જાય એવા ઢાળ કરવા. ચોકઠાં દરરોજ છોકરાં રમતી વખતે જાતે વાળે અને કચરો કાંકરી તમામ કચરાપેટીએ નાખી આવે. આ રીતે પોળ સાફ થઇ જાય, પછી દરેક પોતપોતાના ભાગ પ્રમાણે બે વખત ઘર બહાર ખુબ પાણી છાંટે. આથી પોળોમાં ધૂળ નહિં ઉડે અને રસ્તા કઠણ થશે. ચોકઠાં અને બાકીના ભાગમાં પાણી છોકરાં છાંટી લે અને પછી રમે. ધૂળ ઉડતી હોય ત્યાં રમવાથી નુકસાન થાય છે. પોળનો કોઈ પણ ભાગ એવો ના જોઇએ કે જ્યાં આપણે પલાંઠી વાળીને ઘરમાં બેસીએ છીએ તેમ બેસી ના શકીએ.

ખાળો સાફ કરવાનું, જળજૂ સ્વચ્છ રાખવાનું, મળમૂત્રપર માટી કે રાખોડી નાખવાનું, આંગણું વાળવાનું, પોળ સાફ કરવાનું અને કોઢાળા પાવડા લઇને માટી કચરો કે કાદવ ખસેડવાનું કામ હલકું કે શરમનું નથી. એ કામ પર આપણે દરેકે દુર્લક્ષ્ય કર્યું તેથી તો

આ બધી ખરાબી થઇ છે. પરન્તુ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કરવાથી રોગો દૂર થશે. દુર્ગંધ અને મલિનતા જશે. વાતાવરણ શુદ્ધ અને પવિત્ર બનશે; અને, એ કામ કરનાર પરોપકાર અને પુણ્ય મેળવશે એમાં કશો શક નથી.

ગૃહિણી ધરને સાફ રાખે છે તે ધરની દેવી કહેવાય છે. માતા બાળકનાં મળમૂત્ર રોજ ધુવે છે તેથી એ પૂજ્ય મનાય છે. દાકતર દરદીનાં લોહીપદ્મ રોજ ધુવે છે છતાં સમાજમાં માનવંતી પદવી ભોગવે છે. આમ હોવાથી ધર આંગણાં, પોળો અને ચોકાં સ્વચ્છ રાખનાર પણ જરૂર દાકતર કે માતા જેટલી ભક્તિને પાત્ર થશે. આ કામ કરનાર પોતાના હાથપગ સાબુથી ધુવે; સાફસુક કરી રહ્યા બાદ સ્નાન કરે. પછી એ શુદ્ધ વ્રાહ્મણ કરતાં પણ પવિત્ર બનશે.

ચોખ્ખાઇ એ એવી ચીજ છે કે એક વખત જોણે એનો અનુભવ લીધો તે કદિ એને નહિં છોડે. પોળો સાફ રાખવા એક વાર ફતેહમંદ પ્રયત્ન થશે તો પછી સદા કાળ એ સફાઇ રહેવાની. મ્હોટી નાત કે ન્હાની નાત, ઉચ્ચ કે નીચ પછી સૌ કોઇ, પોતપોતાનાં ધર આંગણાં અને પોળો સ્વચ્છ રાખશે. સુરતમાં ખાનદાન અને ઉચ્ચ કુટુંબનાં સ્ત્રી પુરૂષો, શહેરના કચરા ઉપાડવા એક વખત ગયાં હતાં. ખેડા જીલ્લાના કઠલાલ ગામે સ્વયંસેવકો દ્વારા એક વખત આખું ગામ સાફ કર્યું હતું.

દર પોળ દીક્ર એક એક આરોગ્ય સમિતિ પોળનાંજ માણસો નીમે. એ સમિતિમાં પોળનાં બધાં રહેવાશીઓ સભાસદ બને. આની વ્યવસ્થાપક સમિતિ એટલે પોળની મ્યુનિસિપાલિટી. એમાં જે મ્હોટો તે પોળને વધારે વાળે. કોઇ ઘેર નિયમ ના પળાય તો થોડો દંડ કરવાની સત્તા પોળ જ આ સમિતિને આપે. એવા દંડ તથા લવાજમ કે ઉધરાણાં પણ વારંવાર આ મ્યુનિસિપાલિટી એકઠાં કરે. એનો ઉપયોગ ચોખ્ખાં ધર રાખનારને ધનામો આપવામાં, રમત ગમતના મેળાવડા કરવામાં અને પોળની ભીંતો, પરબડીઓ કે બારણાં

રંગાવવામાં થાય. વર્ષમાં એકવાર પોળનાં તમામ ઘરો ધોળાઇ જાય એવો નિયમ આ આરોગ્ય સમિતિ કરે. ચોકડાંમાં પાટો કે બાંકડા નાંખાવે. અને ત્યાં પંચના ઓટલા કરે, ઝાડો રોપે, લીલું ઘાસ વાવી મેદાનો હોય તો શોભાવે. કુલનાં કુડાં મૂકે, ભીતિ પર સુન્દર ચિત્રા દોરાવે. ઘેર ઘેર પ્રસંગોપાત રંગોળીઓ પુરાય, સાથીઆ દોરાય અને વારાફરતી કથાવાર્તા કે સંગીતકિર્તન થાય. પોળમાંથી લડાઇ ટંટા ને પક્ષાપક્ષી દૂર થાય. સારાં સારાં પુસ્તકો કે વર્તમાનપત્રો વાંચનારી ટોળીઓ અંધાય; પોળ દીઠ ફરતી લાયબ્રેરીઓ અને વાંચનાલયો સ્થપાય અને જનદુષ્ટ જ્ઞાનસો કે સીનેમા મારફતે વિધવિધ જ્ઞાનનાં લાષણો આપવાની પણ ગોઠવણ આ આરોગ્ય સમિતિઓ કરી શકે. શરીરના આરોગ્ય સાથે મનનું આરોગ્ય સાધવાની તકો પણ આ આરોગ્ય સમિતિઓ સાથે તો દેશને જે રચનાત્મક કાર્યની ધણી જરૂર છે તેના પાયા નાંખાય.

પોળોની આરોગ્ય સમિતિઓ ધીમે ધીમે ન્હાની ન્હાની મ્યુનિ-સિપાલિટિઓ બની જાય. બાળકોને માટે ચોખ્ખાં દૂધ પુરાં પાડી શકે. સેવા મંડળ, બગીચા સમિતિ, જ્ઞાનવર્ધક સમિતિ અને સારાં સારાં ઇનામો આપનાર ખાતું કહાડે. પોળોમાં પ્રેમ વધે, સહકાર જામે. વળી બાળકોને રમવાના અખાડા ને સ્ત્રીઓની ગરબા પાર્ટીઓ યોજાય. આમ એકવાર પોળના રહીશો પોળે સ્વચ્છ રાખવા પ્રવૃત્ત થાય તો એનાં ઘણાંજ રૂડાં પરિણામો આવે.

પ્રકરણ છઠું

શહેર

વન જોવાથી જેમ ત્યાંનું સૃષ્ટિ સૌન્દર્ય આનન્દ આપે છે તેવોજ આનન્દ શહેરો જોવાથી પણ થાય. પરન્તુ કેવાં શહેરો? રચના ઉત્તમ હોય, સ્વચ્છતા સંપૂર્ણ હોય, મેદાનો, કુંજો, પ્રવારા, બગીચા, સંગ્રહસ્થાનો, કલામંદિરો, પુસ્તકશાળાઓ, મૂર્તિઓ અને કલામય ભુવનો શોભતાં હોય, તેવાં.

લંડન શહેરની હવા એવી કહેવાય છે કે ત્યાં રોગીઓ સારાં થવા, હવાફેર માટે આવે છે !

પેરીસના રસ્તા બહુ સ્વચ્છ અને સુંદર છે. અને સ્થળે સ્થળે ઉત્તમ શિલ્પશાસ્ત્રીઓએ આરસની કારેલી, વિધવિધ મનોભાવ દર્શાવતી, મૂર્તિઓ ગોઠવેલી હોય છે.

બર્લિનનો રાજવાડોનો માર્ગ આખોય લીધુંના સુગંધી વૃક્ષોથી મહેંકી રહે છે અને ચક્રચક્રીત પ્લોળા પગથારો, બહુજ મનોહર લાગે છે !

જાપાનમાં, ચેકોસ્લોવાકિયા અને ટોકીઓ, સ્વચ્છતા અને રસિકતા, સાન્દર્ય અને શોભામાં અનુપમ છે.

૧, આપણા પતિત ભારતવર્ષનાં શહેરો, આવાં ક્યારે થશે ?

આ દુઃખી દેશે પણ, એક સમય તો એવો જોયો હતો કે ન્યારે એનાં ચે નગરો અલકાપુરી જેવાં શોભતાં !

“ કનકકોટ ચમકારા કરે, મણિમય રત્ન જડયાં કાંગરે;

ત્યાં તો ગોમતી સંગમ થાય, ચારે વર્ણ ત્યાં આવી નાહાય”

દારકાં એવી હતી.

વાલ્મિકી રામાયણમાં અયોધ્યાનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન છે. એ સાંભળો. હાલ આપણું નગરો કે ગામો નિરૂત્સાહી, દુઃખી અને શોકાતુર લાગે છે. અમેરિકન મુસાફર ઇમર્સન તો એટલે સુધી કહે છે કે હિન્દ જેવો કોઇ ઉદારી દેશ મહેં પૃથ્વીમાં નથી જોયો. એ સાથે આ વર્ણન સરખાવવા યોગ્ય છે.

“ સૂર્યવંશી રાજાઓએ, ધર્મવડે પાલન કરવાથી, ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામેલો, નિરંતર આનન્દયુક્ત મનુષ્યોવાળો અને ધણું ધન ધાન્યવાળો “ કાશલ નામનો વિશાલ દેશ સરયૂ નદીના તટ પર આવેલો છે. તેમાં મનુષ્યોના રાજા મનુએ પોતે જ વસાવેલી અને લોકોમાં વિખ્યાત થયેલી અયોધ્યા નામની નગરી આવેલી છે. નગરી ખાર યોજન લાંબી અને ત્રણ યોજન પહોળી છે. અને તેની બહારના મોટા મોટા માર્ગો સારી રીતે વિભાગ પાડીને સમાંતર રાખેલા છે. વળી તે નગરી મોટા વિસ્તારવાળા, સારી રીતે વિભાગ પાડેલા અને બાહ્યે ઉગેલાં સુંદર વૃક્ષો પરથી પોતાની મેળે ખરી પડતાં પુષ્પોવડે આઘ્રાદિત થયેલા અને જેના ઉપર દરરોજ જળનો છંટાવ થયાં કરે છે એવા રાજમાર્ગ વડે શોભી રહી છે. જેમ સ્વર્ગમાં દેવોના પતિ ઇન્દ્રે પોતાની અમરાવતી નગરીનો વિસ્તાર કર્યો હતો તેમ ધર્મવડે પાલન કરી રાજ્યની વૃદ્ધિ કરનારા દશરથ રાજાએ, પોતાની અયોધ્યા નગરીને આગ્રાદ કરી છે.

તે નગરીના પ્રત્યેક સુશોભિત મંદિરનાં દ્વારો, સુંદર કમાડ અને માંગલિક તોરણો વડે શોભી રહ્યાં છે ! અંદરના ભાગમાં સારી રીતે વિભાગ પાડી રચેલાં બજારો આવી રહ્યાં છે, કિલ્લા ઉપર સર્વ પ્રકારનાં યંત્રો અને આયુધો રક્ષણાર્થે ગોઠવેલાં છે અને તે નગરીમાં ચિત્રકળા વગેરે જાણનારા શિલ્પીઓ નિવાસ કરી રહ્યા છે. x x x x અત્યંત શોભાવાળી અને લક્ષ્મીવાળી તે અયોધ્યા નગરીમાં ઉંચી અટારીઓ ઉપર મોટી ધ્વજાઓ ફરકી રહી છે. કિલ્લાના બુરજો

પર સેકડો શતક્રીઓ ગોઠવેલી છે. તે નગરીમાં સર્વત્ર સ્ત્રીઓની નાટકશાળા છે. ચારે બાજુ ક્રીડા કરવા યોગ્ય બગીચા અને આગ્ર વૃક્ષનાં વનો છે. તેની આસપાસ ઉગેલાં સાલ વૃક્ષોફી મળજૂત કિલ્લો છે. x x x x અનેક દેશોમાં રહેનારા વૈશ્યો વ્યાપાર માટે આવીને વસવાથી તે નગરી અત્યંત શોભી રહી છે. રત્નજડીત પર્વત જેવી હવેલીઓવડે અને સ્ત્રીઓને ક્રીડા કરવાનાં ગૃહો વડે વ્યાપ્ત તે નગરી ઇન્દ્રની અમરાવતી સરખી શોભે છે.

તે નગરી અનેક પ્રકારના વિચિત્ર રંગો વડે રંગાયેલી, સુવર્ણ સરખા આકારવાળી, શ્રેષ્ઠ સ્ત્રી સમૂહ વડે વ્યાપ્ત, સર્વ પ્રકારનાં રત્નોવાળી અને સાતમાળવાળાં મંદિરો વડે શોભાવાળી છે x x x x સ્થળે સ્થળે શેરડીના રસ સરખાં સ્વાદિષ્ટ જળ ભરેલાં છે. વળી દુર્ગુલિ, મૃદંગ, વીણા અને પણવોના અત્યંત નાદ વાળી હોવાથી તે નગરી સઘળી પૃથ્વીમાં ધણીજ ઉત્તમ જણાય છે.

ઉત્તમ પુરૂષોથી વ્યાપ્ત અને જેમાં આવેલાં મંદિરોનો અંદરનો તથા બહારનો ભાગ સારી રીતે રચાયેલો છે એવી તે અયોધ્યા-નગરી જાણે તપશ્ચર્યા વડે પ્રાપ્ત કરેલું સિદ્ધ પુરૂષનું સ્વર્ગીય વિમાનજ હોય એવી શોભે છે. x x x x x તે રમણીય નગરીમાં નિરંતર આનંદમાં રહેનારા, અનેક શાસ્ત્રોને સાંભળનારા, ધર્માત્મા, સત્યવાદી લોભ રહિત અને પોત પોતાના ધનવડે સંતુષ્ટ રહેનારા મનુષ્યો વસતા હતા. x x x વળી પુત્ર, સ્ત્રી આદિ કુટુંબવાળો કાષ્ઠ પણ પુરૂષ એવો ન હતો કે જેની પાસે આ લોક તથા પરલોકનાં સુખનાં સાધન ન હોય; તથા ગાય, અશ્વ અને ધન ધાન્ય ન હોય. x x x અયોધ્યામાં રહેનારાં સર્વ સ્ત્રી પુરૂષો ધર્મશીલ, ઇન્દ્રિયોને સારી પેઠે વશ કરનારાં, હર્ષયુક્ત તથા સ્વભાવ અને આચારથી મહર્ષિઓના સરખાં પવિત્ર લાગતાં હતાં x x x x વળી તે ઉત્તમ અયોધ્યા નગરીમાં રહેનારા બ્રાહ્મણ આદિ ચારે વર્ણના પુરૂષો દેવ

અને અતિથિની પૂજા કરનારા, કરેલા ઉપકારને જાણનારા, દાન કરનારા, શરવીર, પરાક્રમી, દીર્ઘ આયુષ્યવાળા, સહ ધર્મનું પાલન કરનારા અને પુત્ર પૌત્ર તથા સ્ત્રીઓવાળા હતા.”

ઉજ્જયિની ને, મેઘદૂતમાં, કવિ કાળીદાસ કેવી વર્ણવે છે ?

“ ફેલ્યા પ્રાન્તો, રસમય ધણા, ઉજ્જયિનીના સમૃદ્ધ. ”

વળી, પામી તેવા ધન ! અનુભવી, દેશ એ રૂપવાળા,
પૂર્વે વર્ણી અનુસર પુરી શ્રી વિશાલા વિશાલા ”

સાંના લોકનું વર્ણન કરતાં કવિ કહે છે કે પૂર્વ જન્મના સુકૃતનું ફળ તેમને સ્વર્ગમાં મળેલું પણ તે થોડો વખત ટકી રહ્યું. સ્વર્ગનાં બધાં સુખ ભોગવ્યાં પણ એ સુચરિતનું ફળ સ્વર્ગમાં પુરૂ મળી શક્યું નહિં. માટે તે પુરૂ ભોગવવાને સારૂ પૃથ્વી ઉપર આવેલા ઉજ્જયિનીના પ્રદેશમાં એ લોકોએ જન્મ લીધો. એટલે ઉજ્જયિનીને સ્વર્ગ કરતાં પણ કવિએ અધિક ગણી છે. એમના કહેવા પ્રમાણે સ્વર્ગનો સુન્દરમાં સુન્દર ભાગ ભૂમિ પર આણ્યો તે ઉજ્જયિની.+

૧૬ મી સદીના અંત ભાગમાં અકબરના સમયનું આગ્રા કેવું હતું એનું વર્ણન કરતાં સ્વ. રમેશચંદ્ર દત્ત શું કહે છે તે જુવો:-

“ આગ્રામાં વસ્તી ઘણી હતી. પરન્તુ દૂરથી ઉંચી ટેકરી પર ઉભે ઉભે એનો દેખાવ જોતાં કોઇ મ્હોટા શહેર કરતાં એ વનની શોભાથી વિંટાયલા ગામ જેવું લાગતું. રાજ્યના અમીર ઉમરાવોએ પુષ્કળ ઝાડો વાવી, પોતાનાં મકાનોની આસપાસ ગરમીમાં બરાબર ઇંડક રહે તે સારૂ બગીચા બનાવ્યા હતા. લીલાં લીલાં વૃક્ષોના કોઇ એક સાગરની વચમાં બેટોની માફક સફેદ મહેલો અને કુંજગલીઓ નેત્રને તૃપ્ત કરતાં અને ધનવાન હિન્દુ વેપારીઓનાં પથ્થરનાં ઘરો વિલાયતના ઇંગ્રેજ કાકિરોના વનમાં ઢંકાયલા કિલ્લાઓ જેવાં દેખાતાં હતાં.

લગભગ એજ સમયના અમદાવાદનાં વર્ણનો ઇંગ્લેન્ડ અને ફ્રેન્ચ મુસાફરોએ કર્યાં છે. તેનો સાર સમજતાં પણ મનમાં ગૌરવ ઉત્પન્ન થાય એવું છે.

આર્ય વાસ્તુશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર અમદાવાદ બંધાયું હતું. સ્વસ્તિકના જેવો એનો ઘાટ હતો. એને વિશાળ રાજ માર્ગો, પ્રદક્ષિણા માર્ગ, કિલ્લો, કોટ, ખાઈ, અને દરવાજા હતા.

ધંધાવાર પોળો હતી અને આંખાવાડીવાળાં પરાં હતાં. નદી, સરોવરો, કુવા, ટાંકાં, વાવો અને એ વારા તથા હમામખાનાથી અને કુવારા તથા હાજોથી લોકોને અમુલ્ય લાભ મળતા.

મહમદ બેઘડાને ઝાડોનો ઘણો શોખ હતો, એણે પોતે રાજ માર્ગોપર અને પરાંઓમાં ઘણાં ઝાડ વવડાવ્યાં હતાં અને એ, લોકો માંથી પણ ઝાડો ઉછેરવામાં જે કામ ધ્યાન આપતું તેને ઘણું ઉત્તેજન આપતો.

લાકડાનાં, સુન્દર કોતરણીવાળાં, ચિત્તાકર્ષક મકાનો બનતાં અને પથ્થર પર જે મનોહર વૃક્ષો, જાળિયો અને ન્હાના પ્રકારના આકારો તથા પુષ્પો કોરાતાં તે તો હજી એ રસિક સમયનું, સ્મરણ કરાવે છે.

અમદાવાદની શિલ્પકલા બીજા ભાગ કરતાં જુદી, એક પ્રકારના ખાસ વ્યક્તિત્વવાળી હતી. એનું સૈન્દર્ય અનુપમ હતું. પ્રમાણ સંપૂર્ણ અને ઘાટ બંધબેસતા હતા. કવિતામાં જેમ સંગીત કાવ્યો સૌથી મીઠાં ગણાય છે તેમ શિલ્પકલામાં અમદાવાદની કલા માધુર્ય વાળી હોય હજી પણ રોજગરો અને મસ્જિદોમાં છે, તેટલીએ જોતાં આનન્દ આપે છે.

૪. સ્વી. ૧૬ મી સદીમાં અમદાવાદ વિશાળતા અને નિરોગી પણાને માટે પ્રસિદ્ધ હતું. રસ્તા પહોળા હતા. રાજમાર્ગો પર ૧૦

ગાડાં એક હારે ચાલી શકતાં. સુન્દર કાતરણી વાળી ૧૦૦૦ મસ્જીદો ઉંચાં મિનારા વડે શાલી રહી હતી.

પૃથ્વીની તમામ વસ્તુઓ આ શહેરમાં મળતી. ચિતારા, શિદ્ધીઓ, જડિયા, સોનારૂપાના કારીગરો તથા રંગરેજ અહીંના સુપ્રસિદ્ધ હતા. સુતર, રેશમ અને કસબ એ ત્રણ તાર પર એનો વેપાર ધીકતો. કિનખાખ, મશરૂ અને છીંટ તે સમયે આખા જગતમાં સુપ્રસિદ્ધ હતી.

એ સમયના મુસાફરો એને લંડન અને પેરીસ જોડે સરખાવે છે. હિન્દુસ્તાનનાં શહેરોમાં અમદાવાદ સુન્દર ગણાતું એટલુંજ નહીં પણ એશિયા ખંડનાં શહેરોમાં અને પૃથ્વીનાં પણ શહેરોમાં એ સુન્દર ગણાતું.

રાજમાર્ગો પહોળા અને પથ્થર જડેલા હતા. સડકોની બન્ને બાજુએ મ્હોટાં મ્હોટાં વૃક્ષો હતાં. આખું શહેર વૃક્ષોથી એટલું ભરપૂર હતું કે ઉંચેથી જોતાં કોઈ લીલા વન જેવુંજ એ લાગતું, અને શહેરને રસ્તે ચાલતાં પણ અરણ્યની શોભા જોવામાં આવતી હતી!

આ વર્ણનો પરથી શહેરોની બાબતમાં પણ આપણે કોઈ દેશ કરતાં પછાત નહોતા એ જણાશે અને ભવિષ્યને માટે શહેરો સુધારવામાં જે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવાના છે તેમાં આ ઇતિહાસ કંઈક દરજ્જે ઉત્તેજક થઈ પડશે.

હાલનાં આપણાં શહેરો ઘીચ, મલિન અને સાંકડા જણાય છે તેનું કારણ લુટફાટ, ઉપરાઉપરી થયેલા હલ્લા અને મારફાડમાંથી પ્રજાએ પોતાનાં જનમાલ બચાવવામાં જે ચતુરાઈ વાપરેલી તે છે. હવે એ કારણો દૂર થયાં છે અને વળગી વળગીને રહેવાથી જે સંકુચિતપણું, બીમારી અને બીડથી જે નુકસાન થઈ રહ્યું છે તે બહારના શત્રુઓ કરતાં પણ ભયંકર છે.

હવે આ શહેરોની પુનરુ રચના કરવી જોઈએ, અને મુંબાઈ

કલકતા તથા વડોદરાને જેમ સુધારવામાં આવ્યાં છે તેમ અમદાવાદ ભરૂચ સુરત તથા નડીઆદ વીરમગામ જેવાં શહેરોને પણ સુધારવાં જોઈએ.

શહેરો સુધારવાનું કામ છેક અંદરથી કરવું જોઈએ પ્રથમ જુના શહેરનો વિગતવાર નકશો તૈયાર થવો જોઈએ અને પછી મનુષ્ય રહેઠાણને માટે નાલાયક ઘરો પર નકશામાં નિશાન થવાં જોઈએ.

અંધારી ગલીઓ, સાંકડા મોહોલ્લા અને ઘીચ ઘરોમાંથી અમુક ઘરો તોડી પાડવાનું નકશામાં નક્કી કરી, તે પ્રમાણે મ્હોટાં ચોકડાં, ખુલ્લા રસ્તા તથા તમામ ઘરો ચારે તરફથી હવા અજવાળાવાળાં કેમ અને તેની વિગતવાર યોજના તૈયાર કરવી જોઈએ.

જેટલાં ઘરો તૂટે તેટલાંજ ઘરો શહેરની બહાર આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે ક્યાં ક્યાં બાંધવાં તે નક્કી કરવું જોઈએ.

નવાં ઘરો થાય તે સ્થળ, શહેર સાથે સંકળાયેલું રહે તે માટે શહેરને એ નવા વાસ વચ્ચે, પાકી સડકો, જવા આવવાના સોંધાં દ્રામ કે મોટરનાં સાધનો ઇત્યાદિનાં ખર્ચ ગણવાં જોઈએ.

ગટર અને નળની યોજના સંપૂર્ણ કરવી જોઈએ. રસ્તા પહોળા, પગથીઓ પથ્થર જડેલી અને પોળો પણ કાંકરેટ કે પથ્થરથી ટીપેલી બનાવવી જોઈએ. અને તો તમામ પોળોમાં સડકો કરવાથી કે પથ્થર જડવાથી ધૂળ અને કાદવ નહિં થાય. મોરીયો સડકની બન્ને બાજુએ છાછરીજ કરવી. બહુ ઉંડી મોરીઓ સાફ રહી શકતી નથી અને મચ્છર તથા ઉંદરની વૃદ્ધિ કરે છે.

પોળોમાં અને સરિયામ રસ્તા પર દિવસમાં બે વખત છંટકાવ કરવા જોઈએ.

તમામ પોળો તથા શહેરના જુદા જુદા ભાગોમાં ઉગાડી શકાય એટલાં ઝાડ ઉગાડવાં. ખુલ્લાં લીલી ઘાસવાળાં મેદાનો, વિશ્રામ સ્થાનો અને બગીચા બનાવવા. વિજળીના દીવાબત્તીની યોજના કરવી. મંદીરો તથા ઓવારાના જીર્ણોદ્ધાર કરવા અને ધનવાન લોકોને પુસ્તકશાળાઓ

નાટયગૃહો, સભાસ્થાનો, સંગ્રહાલયો, સ્નાનગૃહો તથા કલા મંદીરો કરવા વિનંતિ કરવી.

આ સમસ્ત રચના એક વખત તો નકશા પર દોરવી. પછી મ્યુનિસિપાલીટીઓએ કેવળ શહેર સુધારા માટે નાણાં ઉછીતાં લેવાં અને સરકારની પણ પ્રાન્તિક તીબેરીઓમાંથી મદદ મેળવવી. ૪૦ કે. ૫૦ વર્ષે આ પૈસા ભરાઇ જાય એવી સરતથી અગર ત્યાર બાદ ફરી ઉછીનાં લેવાય એવી ગોઠવણથી આ નગર રચના ફતેહમંદ રીતે પાર ઉતારી શકાય.

નવાં ઘરો બંધાય તે પણ સહકારી મંડળીઓના ધોરણે બાંધવાં. એમાં મહિને ૨૦ કે ૩૦ રૂપિયાના હપ્તાથી રકમો લેવાય તો ૨૦ કે ૨૫ વર્ષે એ મકાનો રેહેનારનાં માલીકીનાં થઈ શકે છે અને કબજે તો પેહેલાજ વર્ષથી મળે છે. મ્યુનિસિપાલીટીઓએ આવી અરસપરસ સહાય કરનારી મંડળીઓ શહેર લોક પાસે ઉભી કરાવવી અને સરકારે પણ અગાઉથી ઓછા બ્યાજે આવી મંડળીઓને પૈસા ધીરી, ખૂબ મદદ કરવી.

ઉપર પ્રમાણે યોજના મુજબ સરકારે ગમે તે શહેર કે ગામડા માટે કરેલી છે. અને દસ સલાસદો થાય તો એ મંડળી તરીકે સ્વીકારવામાં આવે છે. અમદાવાદમાં આવી યોજનાથી હમણાં સરસ ઘરો બંધાવવા માંડ્યાં છે.

આરોગ્ય સુધારણા અર્થે ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગના લોકોએ આ યોજનાનો પુરકળ લાભ લેવો જોઈએ. અંદરથી શહેરો સુધારવાનું કામ, આમ કંઈક ધીમી ગતિથી થવાનું પરન્તુ સાથે સાથે ગંદા ખુણા, બદશિક્ક સ્થાનો તથા બેડોળ લાગો સ્વચ્છ, સુંદર અને ઘાટદાર બનાવવાનું કામ ઝડપથી મ્યુનિસિપાલીટીઓએ હાથ ધરવું જોઈએ.

બાવલાં, મૂર્તિઓ, કુવારા, ચિત્રો, વેલો, કુલ ઝાડો અને લતા મંડપો શહેરમાં સ્થળેસ્થળે હોવાં જોઈએ. ચોતરા, પરબડીઓ, ઓટલા, બેઠકા અને વિસામા, સારી સ્થિતિમાં જ્યાં ત્યાં બનાવવા જોઈએ.

આંખાવાડિયાં, લતા કુંજો, લીંમડા અને ગુલમહોર, આસો પાલવ અને નાળિયેરીઓ સ્થળે સ્થળે શોભવાં જોઈએ ! રસ્તાઓની બન્ને બાજુએ સારાં ઝાડોની હારો ઝુલ્હી રહેવી જોઈએ અને ઝરણો, સરોવરો, કીડાસ્થાનો અને મંદીરો, શહેરના જુદા જુદા ભાગોમાં હોવાં જોઈએ.

રમતો, વાંચન, શિક્ષણ, કથાવાર્તા, જ્ઞાન ચર્ચા, વિદ્યાવિનોદ ઇત્યાદિની યોજનાઓ પોળે પોળે જોઈએ.

પ્રસંગોપાત જમણો થાય અને મેળા લરાય એવાં સ્થાનો, રળિયામણાં અને સ્વચ્છ તથા સુંદર બનવાં જોઈએ.

ઉપર કહેલી ધણી વસ્તુઓ આપણાં શહેરોમાં છે. દેવસ્થાનોએ કે સૃષ્ટિ સૌન્દર્યની વચમાં હજી આપણા મેળા લરાય છે. જ્ઞાતિઓની માલિકાની વાડીઓ ઘણે સ્થળે હોય છે. વિસામા, ચોતરા, ચોવારા, પરબડીઓ, ચોટલા, ઇત્યાદિ સવડો ઘણેખરે ઠેકાણે હોય છે. પણ એ બધી જર્જરિત અને ખડેર થઈ ગયેલી છે.

નવી નવી ઝંસ્થાઓ ઉભી કરવાના મોહમાં આપણા સામાજિક જીવનનાં ઉત્તમ તત્ત્વો આપણે ગુમાવતા જઈએ છીએ !

છિન્નભિન્ન થયેલું આપણું શહેરી જીવન પાછું આપણે ખીલવીશું, પ્રજામાંજ પ્રભુ વસે છે એમ સમજીશું તો તો ધણુંએ હજી અહીંને અહીં પડ્યું છે. માત્ર સુવ્યવસ્થાથી એ સુધરી જશે.

નગરરચનાનું પણ શાસ્ત્ર છે અને એ શાસ્ત્રના વિદ્વાનોમાં પણ ઉચ્છેદક અને સંરક્ષક એમ બે પક્ષો છે. ઉચ્છેદક મ્હોટા રસ્તા કરવાનું, તળાવો પુરી નખાવવાનું, ઘરો વગર વિચારે તોડી પાડવાનું અને પોળો પ્હોળો કરી, એમાં ધોરી રસ્તાઓ કરવાનું યોજે છે. એ પક્ષ બધું જીનું તોડીફાડી મેદાનો કરવાના અને નવાંજ શહેરો બાંધવાના મતનો છે. સંરક્ષક પક્ષ ઠરેલ, ધીરજવાળો, જીનામાં સાફ હોય એટલું રાખી, જરૂરી સુધારાવધારા કરવા એવા મતનો છે.

મુંબાઇમાં દરિયો પુરી, ચોપાટી આગળથી જમીનનો વિસ્તાર વધારવાની ૩૦ કરોડ રૂપિયાની જે જખરજસ્ત યોજના શરૂ થઇ હતી તે મૂળે ઉચ્છેદક પક્ષની લાગે છે. દરિયો પુરવાને બદલે પરાં ખીલવવામાં એનાથી અડધી રકમ ખર્ચી હોત તો બાકીના ૧૫ કરોડથી ગુજરાતનાં અને દક્ષિણનાં ૧૦-૧૫ શહેરો-આદર્શ નગરો થઇ શકત.

મુંબાઇ, ચોપાટી પાસેનો અર્ધ ચંદ્રાકાર કિનારો બહુજ સુંદર છે. એ જોઇને તો સરસ્વતીચંદ્રના લેખક સ્વ. ગોવર્ધનરામભાઈ જેવાને પ્રેરણાઓ મળી છે. એ ચંદ્રાકાર એ યોજના ફત્તેહમંદ થઇ હોત તો બગડી જત અને એટલું પાણી પાછું હઠવાથી મુંબાઇ ખેટ અને ટાપુઓના ખીજ લાગેને કદાપિ કોઈ વખત વિક્કરેલો સાગર હેરાન કરત. આ યોજના નિષ્ફળ થઇ એ સારૂ થયું. ઉચ્છેદક સુધારકોને ભવિષ્યમાં એથી બોધ મળશે.

હિન્દ જેવા ગરીબ દેશે, ખર્ચાળ અને મનસ્વી નગર રચનાઓ નહિં કરતાં, પ્રો. ગીડીસ જેવાની સલાહ અનુસરવી જોઇએ, પ્રો. ગીડીસ, સમાજ શાસ્ત્ર અને નગર રચનાના વિષયમાં પ્રવીણ પુરૂષ છે. એમની પદ્ધતિ પ્રમાણે શહેરો સુધારીએ તો થોડે ખર્ચે ઘણો લાભ થાય એવું મહાઈ માનવું છે. મહીસૂર અને બેંગલોર એમની સલાહ પ્રમાણે સુધારવામાં આવ્યાં છે.

એમની યોજના પ્રમાણે નગર રચનાઓ કરીએ તો ધીર વસ્તીવાળા ભાગોમાંથી લગભગ ૧૦, ૧૦ ધરો ફક્ત તોડવાં પડે. ચોકવાળાં ધરોની અમદાવાદી બાંધણી કાયમ રહે. બંગલા જેવા આ દેશને નાણાયક ઘાટ વગર વિચારે લોકો પસંદ કરે છે તે બંધ થાય.

છેક અંદરની પોળોમાંથી ચોકઠાં થતાં આવે; છીંડીઓ અને ગલીઓ માંનાં કેટલાંક ધરોના ફક્ત ચોરડા કે ચોટલાજ તૂટે. બેજ કે અંધારાવાળાં ધરોનોજ ફક્ત નાશ થાય.

પોળો કાયમ રહે. સુધરે ખરી. પણ એનું સામાજિક જીવન કે કૌટુંબિક ભાવ, છિન્નભિન્ન ના થઈ જાય.

જે માર્ગો તાપથી રાહદારીઓનું રક્ષણ કરે એવા ઠંડા હોય છે તે તથા જે ધરો બાંધણીમાં સુંદર હોય છે કે કોતરણીમાં ઉત્તમ હોય છે તેનું રક્ષણ થાય.

એક તરફથી પોળોની છેક અંદરથી સુધારો શરૂ થાય. એટલે અંધારી ગલીઓ તુટે, છીંડીઓનો નાશ થાય; ધરોના ધ્યુમલામાંથી બળ્ખે ચચ્યાર ધરો તોડી પાડવામાં આવે અને સ્થળે સ્થળે ચોકકાં એટલે વસ્તીનાં “ફેફસાં” પોળોને પ્રાપ્ત થાય.

જે ધરો તુટે તેનાં રેહેવાશીઓને માટે, અરસ્પરસ સાહાયથી ઉભાં કરવામાં આવેલા ધરો બાંધવાની ઁંસ્થાઓના લાભ આપવામાં આવે.

શહેરો, અંદરથી જે પ્રમાણમાં ખુલ્લાં થતાં જાય તે પ્રમાણમાં આસપાસ ચારે બાજુએ આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે નવાં ધરો બંધાય. થોડે ખર્ચે, સામાજિક જીવનને બગાડ્યા સિવાય આપણાં શહેરોને સુધારવાં અશક્ય નથી પરંતુ એ માટે એકે એક નગરજનના મનમાં લાગણી ઉત્પન્ન થવી જોઈએ.

શહેરોની ઘીય વસ્તીને આછી કરી, ધરોમાં તથા પોળામાં પુરતી હવા, પુષ્કળ અગ્નિવાણુ અને તડકા તથા મોટાશના લાભ આપવા હવે વ્યવસ્થિત પ્રયત્નો થવા જોઈએ. અને પછી બાળકોને માટે રમવાનાં મેદાનો, સ્ત્રી પુરૂષોને માટે હવા ખાવાની જગાઓ અને ફરવા હરવાનાં સ્થાનો નક્કી કરવાં જોઈએ.

નાતની વાડીઓ, ધર્મશાળાઓ, દેવસ્થાનો, નાટકશાળાઓ, તથા સભાસ્થાનોની સ્વચ્છતા તથા શોભાને માટે ખાસ નિયમો કરવા જોઈએ.

તળાવ કે નદી કિનારા જેવાં સ્થળોએ મંડપો બનાવવા જોઈએ. એકેકા, હીંચકા, ચીચુડા, ઘસણીયાં વગેરે ગોઠવવું જોઈએ અને અક-

વાડીઆમાં એકાદ વાર વાળં વાગે એવી ગોડવણુ કરવી જોઈએ. મેળા ભરાય એ સ્થાનોએ પાણી છંટાય, માંડવા બંધાય અને સુખ્ય-વસ્થાથી સૌ લોકો આનન્દ વિનોદ કરે એવી રચના કરવા શહેરી-જનોનાં મંડળોએ તથા મહાજનોએ ગોડવણુ કરવી ધટે છે.

આખા શહેરમાં કોઈ પણ સ્થળ બદસુરત કે મલિન ના રહેવું જોઈએ ! કોઈ ખુણા દુર્ગંધવાળો કે નકામી ચીજોથી ભરાયલો ન રહેતાં, સ્થળે સ્થળે ધાસનાં લીલાં મેદાનો, વૃક્ષો, વિશ્રામ સ્થાનો અને કુવારા તથા બાવલાં વગેરે હોય તો એવા શહેર માટે રહેવાસીઓને અભિમાન ઉત્પન્ન થાય.

ગરીબ વર્ગ માટે સોંધાં ભાડાંની ચાલીઓ, મજૂર લોકોને માટે હવા અજવાળાવાળાં ઘરો તથા દવાખાનાં અને આરોગ્ય ભવનો કારખાના તથા મીલોના માલિકા પાસે કરાવવાં જોઈએ.

ઘણા ધનવાન માણસો પુણ્ય દાનમાં ખર્ચ કરે છે. તે ગરીબ લોક માટે નહાવાનાં હમામખાનાં કહાડે. આરામ અને નિર્દોષ સુખ મળે તથા જ્ઞાન અને ગમ્મત મળે એવાં સ્થાનો બનાવે તો શહેરોના સામાન્ય આરોગ્યને બહુ લાભ થાય. મુક્તિ ફોજવાળા બુદ્ધ ટક્કરે અમદાવાદમાં મજૂરો માટે એક આનન્દ ક્ષેત્ર બાંધવા યોજના રચી હતી તે અમલમાં તો ના આવી પણ એની રૂપરેખા બહુ સરસ હતી. હજી એવું આનન્દ ક્ષેત્ર એકલા અમદાવાદમાં નહિ પણ ગુજરાતનાં તમામ શહેરોમાં બનાવવા ધારીએ તો બની શકે એમ છે. યુગે યુગે ધર્મ બદલાય છે અને દાન દક્ષણા પણ આવાં આનન્દ ક્ષેત્રો બનાવવામાં ખર્ચાય તો એનું ફળ શું ધારો છો ? ઉત્તમ, અતિ ઉત્તમ.

આનન્દ ક્ષેત્રમાં ટાટે કે ઉને પાણીએ સાબુ ચોળીને નાવાનું મળે. ગરમ દૂધ, ચહા કે કોકી મળે. કેરી, શેરડીનો રસ, લીંબુનું શરબત, ચણા, મમરા કે પુરી પકોડી પડતર કીંમતે લઈ શકાય. સારાં સારાં વાજાંત્રો સાથે ગીતો સાંભળવાનાં હોય; ચિત્રો, પુતળાં,

જનદુષ્ટ ક્રાનસના દેખાવો, સીનેમા તથા બોધદાયક નાટકો વારંવાર
 ત્યાં જોવાનાં મળે. બેસવાને આરામ ખુરશીઓ, બાંકડા તથા સારી
 સારી બેઠકો હોય. ભાષણો, કથાવાર્તાઓ કે ભજનો તથા રામ-
 લીલાઓ થાય. ચગડોળે બેસવાનું, તરવાનું, હીંચકા ખાવાનું તથા
 ૫૧ હોડીઓની સેલ કરવાનું આ સંસ્થા મારફતે થતું હોય: યાત્રાઓએ
 સંઘ નીકળે, થોડે વ્યાજે નાણાં ઉછીતાં મળે; ઉજળીઓ થાય; સારા
 માણસોના સમાગમના, લખવા લખવાના વગેરે લાભ મળે;
 ટુંકામાં દારૂના વ્યસનમાંથી છુટી આ લોકો સ્વચ્છ રેહેણીકરણી
 વાળા, નીતિમાન, સમજી અને ઉપયોગી નગરજનો અને એવા ઉચ્ચ
 ઉદ્દેશ ધ્યાનમાં રાખી આ બધું કરવાનું. આમાંનું ઘણું ખર્ચ તો
 ધીમે ધીમે મજૂરોની પાસેથીજ લેવાય; માત્ર અમુક રકમ દરવર્ષે
 માંડી વાળવી પડે. મીલ માલીકો અને મજૂર મંડળો પણ આવાં
 કાર્ય કરે તો કેવું સારું !

કાર્પન કાપ્પીકન રંગશાળા, એ જર્મનીની મહાન સંસ્થા હતી.
 એના મજૂરો માટે જે કલ્યાણ ગ્રામ એમણે બનાવ્યું હતું તેમાં
 નીચે પ્રમાણે યોજનાઓ હતી:—

૧. મફત રહેવાનાં ચોખ્ખાં અને હવા અજવાળાવાળાં ઘરો.
૨. બગીચા.
૩. બાળકોને રમવા જમવાનાં સ્થળો,
૪. સ્ત્રીઓને સુવાવડો આવે ત્યારે સંભાળપૂર્વક રાખી શકાય
 એવાં, વિદ્વાન સ્ત્રી દાકતરો અને પરિચારિકાઓની દેખરેખવાળાં,
 સુવાવડખાનાં અને દવાખાનાં.
૫. ઘેરે ઘેર મફત જોવા જાય એવા દાકતરો અને થોડે પૈસે સારી
 દવાઓ મળતી હોય એવી ઇસ્પીતાલો.
૬. આરોગ્ય લુવનો.
૭. પુસ્તકશાળાઓ.
૮. વીમા કંપનીઓ.

૯. બેન્ડો.

૧૦. કામ પરથી ફારેગ થાય ત્યારે સ્ત્રી પુરૂષોને પેન્શનો મળે એવી ગોઠવણો.

૧૧. અરક્ષપરસ સાહાય મળે એવી મંડળીઓ.

૧૨. રંગભૂમિઓ,

૧૩. રાત્રીશાળાઓ.

૧૪. કારખાનું કમાય એ પ્રમાણમાં મજૂરોને પણ કમાણીનો હાલ પગાર ઉપરાંત મળે એવી વ્યવસ્થા.

૧૫. ધર્મોપદેશકો, પ્રમંજોપાત મજૂરોની મુલાકાત લે એવી ગોઠવણ.

૧૬. કલ્પ.

૧૭. મંદીર ઇત્યાદિ.

અહીંના મીલ માલીકો, પશ્ચિમ પાસેથી મુડી ને મજૂરીની હલકી લડવાડ શીખ્યા છે તેમ એમના કંઈ ગુણ પણ શીખે એવી આપણે આશા રાખીશું.

જ્યાં જ્યાં કારખાનાં આવે છે ત્યાં ત્યાં દારૂ વધે છે અને અનીતિના રોગો ફેલાય છે. દારૂની દુકાનો સરકાર બંધ નહિ કરે ત્યાં સુધી દારૂના દુષ્ટ વ્યસનમાંથી મજૂર લોકોને કેમ છોડવવાં એ સુઝતુ નથી. તેમ છતાં ઉપર કહેલાં મજૂર લોકોનાં કલ્યાણ થાય એવા કામોથી ઘણું થઈ શકે. ચાંદી પરમીઆના રોગોની ભયંકરતા સમજાવવા તથા વ્યભિચારથી થતી ખરાબીનું જ્ઞાન આપવા, ઉપર કહ્યાં તેવાં આનન્દ ક્ષેત્રો સ્થપાય તો ઘણું થઈ શકે એમાં શક નથી.

હવે શહેરોને માટે ચોખ્ખાં પાણી અને ગટર સંબંધી બે બોલ કહી આ પ્રકરણ પુરું કરીશું. અમદાવાદમાં જ્યાં સુધી નળ નહોતા ત્યાં સુધી વર્ષોવર્ષ કોલેરા બહુ ભયંકર પ્રમાણમાં ચાલતો હતો. નળ પછી તે તો ગયો એમ કહી શકાય. અને નળ, ત્યાર બાદ ધણું શહેરોમાં લેવાયા છે છતાં એનાથી ધાર્યું સુખ નથી થયું એટલે

આંખો મીચીને જ્યાં ત્યાં નળ લેવાની હું લલામણુ નથી કરી શકતો.

મોટા કુવા, બોરીંગ (શાયડા) પંપ વગેરે બહુ ખર્ચાળ ના હોય એવી યોજનાઓ પહેલાં કરી જોયા પછી-એ કોઈ કૃતોદ્ધમંદ ના થાય તોજ નળ લેવા, બાકી વડોદરા, સુરત, મુંબાઈ, અમદાવાદ બંધેજ નળ હોવા છતાં ખર્ચનો પાર નથી. પાણી સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસતાં ઘણીવાર અશુદ્ધ માલમ પડ્યાં છે અને સુખાકારી વધી હોય એમ છાતી ટોકીને નથી કહી શકાતું.

પરંતુ ગટરથી ચાખખાઈવધે છે એ નિર્વિવાદ છે. માટે ગટરની દરેક શહેરને અનુકૂળ થાય એવી યોજના બધાં મોટાં શહેરોમાં કરી નાખવી જોઈએ.

મેલાં પાણી અને નરક મોટર જેવાં ઝડપી સાધનોથી ખસેડી કે ગટરો દ્વારા વહેવડાવી ખેતરોમાં કે શાકભાજી તથા ફળફળાદિના બગીચાઓમાં ખાતર બનાવવાના કામમાં વાપરવાં જોઈએ, બાકી હાલ તો આ કીંમતી ચીજોનો ઘણે ભાગે નાશ જ થઈ રહ્યો છે.

શહેરના કચરા, આસપાસના ખાડાખેંચા પૂર્વાં બાદ ભટ્ટા વડે બાળી નાખવા જોઈએ.

મીલોની ધુણી બંધ થાય એ માટે “રેમોક ન્યુસન્સ એક્ટ” ધુણીથી થતાં નુકસાન અટકાવવા કાયદો છે તે જ્યાં જ્યાં કારખાનાં થાય ત્યાં ત્યાં લાગુ કરવો જોઈએ. એટલે દરેક બાયલર પાસે ફાલસો પુરેપુરો બળી જાય એવો પંખો રાખવો પડશે. એથી^૧/_{૧૦} આંશ ધુણી ફક્ત, હાલના કરતાં નીકળશે. પરંતુ અનુભવ પરથી માલમ પડ્યું છે કે ૧. એવા કાયદા છતાં, મીલો ને કારખાનાંવાળા, બક્ષીસ આપીને કે છેતરીને પુષ્કળ ધૂણી વખતોવખત કહાડે છે તેથી ધૂણીનું દુઃખ દૂર કરવા તો બંધ વીજળીથી ચાલતાં કારખાનાં થાય ત્યારેજ પાર આવે એમ છે. આપણી નદીઓનાં પાણી નકામાં દરિયામાં વહી

જય છે તે રોકી એમાંથી વિજળીક બળ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે તો રેલ્વે, ખેતી, કારખાનાં વગેરેને ઘણો લાભ થાય, અને ધૂણી બંધ થાય.

શહેરોમાં ધૂણીથી જે નુકસાન થાય છે તે કેતું લયંકર છે તે હાલમાંજ થએલી શોધખોળથી અરાબર સમજી શકાય છે, બહુન માર્ગે ઉડનારને ધૂણીનાં રચકણો ગણવાં પડ્યાં, શહેરોના વાતાવરણમાં આ રચકણો એટલાં બધાં હતાં કે સ્વચ્છ આકાશમાં ન્યારે વાયુ માર્ગે ઉડનારા, ૩૦ માઇલ સુધી નેમ્ શક્તિ ત્યારે શહેરો પાસે ૧૦ માઇલ સુધી પણ એમનાથી અરાબર નહોતું જવાતું. વળી સૂર્યનાં (અલ્ટ્રા વાયોલેટ રેઝ) જાંબુડીઆ રંગના ઉપરનાં કીરણો ધૂણીને લીધે શહેરમાં વસતાં લોકો પર આવીજ નથી શક્તાં. અને એ કીરણોનો લાભ આપણને નહિં મળવાથી હાડકાના બંધારણમાં ખામી રહી જાય છે. “રીકેટસ” હાડકાંના ક્ષય, જે શહેરી બાળકોમાં મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે તેનું કારણ ધૂણી છે એમ સિદ્ધ થયું છે.

દરિયાની સપાટીથી ૧૦,૦૦૦ ફીટ ઉંચે રહેનારને સૂર્યનાં અલ્ટ્રા વાયોલેટ રેઝનો જાંબુડિયા રંગથી પારના રંગોનાં કીરણોનો લાભ પુષ્કળ મળે છે અને તેથી મસૂરી, નૈનિતાલ અને દાર્જીલિંગ જેવાં સ્થાનોએ બાળકો રૂઠપુટ અને તન્દુરસ્ત જોવામાં આવે છે.

આટલાથી, ધૂણી વગરના વાતાવરણનો કેવો લાભ છે તે અરાબર સમજાશે અને આધુનિક યંત્ર યુગ જે લાભ આપે છે તેના કરતાં નુકસાન કેવાં ઉડાં કરે છે તે પણ સમજી શકાશે.

ગુજરાતનાં ઘણાં શહેરોનું ભોંયતળિયું રેતાળ છે. એટલે સડકો માટે હાલ વપરાતા પથ્થર ઓછા માલમ પડ્યા છે. વર્ષ એ વર્ષમાં ગમે તેવી સારી સડકો બાગી જાય છે અને ધૂળ અટકાવવી અશક્ય માલમ પડી છે. પથ્થરો જડાવવાથી કે ડામરના મુંખાઇ જેવા ચક્રચકીત રસ્તા કરવાથી ધૂળ ઓછી થાય; પણ પ્રજાની એવાં ખર્ચ કરવાની તાકાત નથી. પરંતુ આયુષ્ય ટુંકાં થતાં જાય છે, મરણ પ્રમાણ વધે છે એવે વખતે જીવનદોરી જે જે ઇલાજોથી ટકે તે

બધા ઇલાજો ગમે તેવા પુરુષાર્થ કરીને આપણે લેવા જોઈએ. આપ-
તિની સામા થવામાં જે યુગ કૃતોદ્ધમંદ થયા છે એજ યુગ ધન્યવાદને
પાત્ર ગણાયા છે.

સડકો પથ્થરના ડબલ થરથી એટલે હાલ નંખાય છે તેના
કરતાં ડબલ થરથી કરવામાં આવે (જે શીટ મેટલને બદલે ચાર શીટ
મેટલ નંખાય), પોળોમાં પથ્થરો જડાય, અગર પાટી સડકો કરવામાં
આવે, પાણીના છંટકાવ દિવસમાં જે વખત બરાબર પોળોમાં તેમજ
ત્રણ વખત રસ્તાઓ પર થાય તો ધૂળ ઘણી ઓછી થઈ જાય.

પરંતુ આ બધું કરવામાં આદર્શ ન્યુનિસિપાલીટી, કર્તવ્ય
નિષ્ઠ સરકાર અને સ્વદેશભક્ત પ્રજા જોઈએ. અથવા સ્વદેશ ભક્ત
પ્રજા એકલી હોય તોપણ ચાલે.

કારણ આખરે તો જેવી પ્રજા તેવુંજ રાજ્ય એને મળે છે.
‘યથા રાજ્ય તથા પ્રજા’ એ એક કાળે ખરું હશે. અત્યારે તો યથા
પ્રજા તથા રાજ્ય: જેવી પ્રજા તેવુંજ એનું રાજ્ય હોવાનું. *

પ્રકરણ ૭ મું.

ગામડાં.

અહીં જેટલું પ્રભુનું છે એટલું સુંદર છે,
માણસોએ બધું બગાડી મૂક્યું છે.

ગામડાંની શાન્તિ, મોકળાશ, ખુલ્લી હવા, વૃક્ષો અને જળાશયો કેવાં સારાં લાગે છે ! કોયલ અને મોર કેવાં ગમે છે ! પરખડીઓ અને લાગોળો જાણે જોયા જ કરીએ ! કાસના મીઠા અવાજ અને ખેતરોની લીલી ઘાસ કાન અને આંખને તૃપ્ત કરે છે. રૂમ ઝૂમ ચાલે ચાલતી, પાણિયારીઓ પાણી ભરે છે ! ગોવાળો ગાયો ચરાવે છે ! આ બધું મનોહર છે ! પરંતુ મોહોલ્લા, શેરીઓ અને ઘરો ગંદાં છે ! ઉકરડા, ધુળ, અને અવ્યવસ્થા; કચરો, ગંદકી અને મજ્જિખયાઈ ભયંકર છે !

શહેરો સુધારી, આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર એતી ફરી રચના કેમ થઈ શકે એ આપણે જોયું. તો એજ ધોરણે ગામડાં સુધારવાં એ તો અત્યંત સહેલું છે.

પરંતુ આ કામ કરે કોણ ? બુદ્ધિમાન અને વિદ્વાન માણસો ગામડાં છોડી શહેરોમાં ભરાતાં જાય છે અને સરકાર નવાં દીલ્હી ખનાવવા લાખેા રૂપીઆ ખર્ચે છે ! ખરી જનતા ગામડાંમાં વસે છે પણ એને માટે કોઈને લાગણી નથી. ગામડાંમાં રહેનારાં પક્ષાપક્ષી, લડાઈ ટંટા અને હલકી સ્વાર્થ બુદ્ધિમાં પડ્યાં છે; ત્યાં કેવળ જડતા અને દળદર અને કલેશ ચાલે છે ! રોકકળ કરતી કે પોતાના કિસ્મત નોજ દોષ કહાડતી પ્રજા તરફ બહુ તો દયા ઉત્પન્ન થાય પણ માન ઉત્પન્ન કરાવવું હોય તો તો કંઈ પુરૂષાર્થ કરવો ઘટે છે.

ગામડાં કોઈ દિવસ વળાતાં નથી. તે શહેરોની માફક દરરોજ વળાય એવો બંદોબસ્ત કરવો જોઈએ. ગામનાંજ ભંગિયાને આ કામ સોંપવાથી જૂજ ખર્ચે એ થઈ શકશે.

લોકલ બોર્ડો મોટા રસ્તા કરે છે તે ગામના પણ મુખ્ય રસ્તાઓપર પથ્થર કે કાંકરેટ નાખે અને પાકી સડકો શહેરોની માફક ગામોમાં પણ થાય તો ધૂળ ઓછી થશે અને એ સડકો પર છાંટ-કાવ ના બંદોબસ્ત કરવાથી ગામો રળિયામણાં બનશે.

પોળો અને આંગણું દરેક ઘરઘણી મનપર લે તો ચોખ્ખાં ચાટલા જેવાં રાખી શકાય. શહેર કરતાં ગામડામાં આ કામ ધારીયે તો સહેલું છે.

ધર્મશાળાઓ, મંદીરો, ચોરા અને લાગોળો સ્વચ્છ, સુંદર, નવાં અને ચેતનવાળાં બનાવવાં જોઈએ. આજકાલ તો એ ઉજ્જડ, મલિન, જર્જરીત અને સ્મશાન જેવાં લાગે છે !

નિશાળ, કન્યાશાળા, લાયબ્રેરી, અખાડો અને સંગ્રહસ્થાન દરેક ગામમાં હોવાં જોઈએ. એથી છોકરાછોકરી કેળવાશે. મોટી ઉમ્મરનાં, દેશની અને જગતની પ્રવૃત્તિથી માહિતગાર થશે. અખાડાથી ઉછરતી પ્રજા બળવાન અને શૂરવીર થશે અને સંગ્રહસ્થાનથી પોતાની આસ-પાસનાં પશુ પક્ષિઓ અને ખેતીવાડીની પેદાશ અને ઉત્તમ કલાકૌશલ્ય વગેરેથી ગામનાં રહીશ જાણીતાં થશે. પોતાનું દેશમાં શું સ્થાન છે અને ઉપયોગી દેશજન થવા શું કરવાની જરૂર છે તે એમના જાણ્યામાં આવશે.

ખીડી, ભાંગ, અશીલુ, ગાંજો, તમાકુ, હોકા અને દારૂનાં દુષ્ટ વ્યસનોમાંથી ઉછરતી પ્રજાને સુક્ત રાખવા સમજી વડીલો અને ડાહ્યાં ગામ સેવકો પ્રયત્નો કરશે તો ઉછરતી પ્રજા નિર્વ્યસની અને ઉદ્યમી થઈ શકશે.

ગામનું પંચ નવીન ઢબે, પ્રમાણિક, પ્રજાસત્તાના શુદ્ધ નિય-મોથી પ્રેરાયેલું અને ગામને માટે સાચી લાગણીવાળું વર્ષોવર્ષ ચુંટાય તો ઉપર કહેલાં તમામ કામો એ કરે. સહકારી નિયમોથી પડતર કિંમતે, ઘરો બંધાવી આપે; ખેતર માટે ખી મંદિરે, થોડે વ્યાજે ગામની બેન્કમાંથી નાણાં ધીરે, દોર અપાવે; દૂધ, દહીં, ઘી, ગામ

બહાર ના જવા દે, લડાઇ ટંટા ગામમાંજ પતાવે. ગામની સ્વયંસેવકા ની ફોજ ઉભી કરે; મંદીરોના અને ધર્માદા ખાતાનાં વહીવટ હાથમાં લે. બાળાશ્રમ, વૃદ્ધાશ્રમ અને દવાખાનાં કહાડે. આરોગ્ય પર નજર રાખે. આનન્દ, વિનોદ અને જ્ઞાનપ્રચારના સાધનો યોજે. જમણુ-વારો પોતાની લાગવગથી ઝોછા કરાવે, ખોટાં દાન ધર્મ અટકાવે અને સામાજિક સુધારા પણ ધીમે ધીમે દાખલ કરાવી શકે.

આમ, એ પંચ ગામની સાચી સેવા કરનાર, પાર્લામેન્ટની બની શકે. સંઘ બળ કેળવી, સ્વાશ્રયથીજ, આપણા દેશમાં જ્યાંથી મૂળ સડો પેડો છે ત્યાંથી એને કહાડે અને પ્રજા જીવનની પુનરુચનાનું મહાન કાર્ય સાધે.

ગામડાંના આરોગ્ય સારૂ, તાકાદે લેવાના ઉપાયોમાં નીચેની બીનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

ઘરો, હવા અજવાળાવાળાં, ચારેતરફથી ખુલ્લાં અને ચોખ્ખાં જોઈએ. દોર બાંધવાની જગા, ઘરથી જરા અલગ જોઈએ. હાલમાં ગામડાનાં ઘરોમાં અંધારૂં, દુર્ગંધ અને અવ્યવસ્થા બહુજ જોવામાં આવે છે. દોરો કંઈક ઘરોમાં, માણસોની સાથેજ બંધાય છે અને ચાંચડ, મચ્છર અને માખીઓનો ઘણો ઠેકાણો પાર નથી.

ગામડાનાં દરેક રહેવાશી પોતાનાં ખેતરોમાંજ છુટક છુટક ઘરો બાંધે તો કેવું સારૂં? પ્લેગ ચાલ્યો ત્યારે એવા છુટા માંડવા સ્થળે સ્થળે બંધાયા હતા. એ વખતે દરેકનાં શરીર ખુલ્લામાં રહેવાથી સુધર્યા હતાં. મળમૂત્રના નીકાલનો પ્રશ્ન, દોરોના તબેલાની સ્વચ્છતા, ઉકેરડાના નીકાલ એ બધું ખેતરોમાં રહેવાથી આપોઆપ ઉકલી ગયું હતું અને ખેતરોની રક્ષા સહેલાઈથી થતી અને અનાજની લાવ લઈજની મેહેનત પણ બચી ગઈ હતી.

ગામ બહાર ઘરો વસાવવાથી પોલીસના બદોબસ્ત સરકારે સુધારવા પડશે. કારણ પ્રજાના જનમાલનું રક્ષણ કરવાની ફરજ સરકારને માથે છે પરંતુ એ સાથે આપણી રક્ષા કરવાની તાલીમ

આપણે પણ મેળવી લેવી જોઈએ અને બહારવટીઆ કે ચોર સામે, આખાં ગામને ગામ થઈ શકે એવી વીરતા યુવાન અને યુવતિઓમાં આવે તે માટે તો અખાડાની તાલીમ વિષે ઉપર ફેહેવામાં આવ્યું છે; હથિયારોના પરવાના પણ સરકાર પાસે લેઈ શકાશે અને એકવાર તન્દુરસ્ત અને બળવાન થવાનું ગામડાની પ્રજા મનપર લેશે તો સૌ વાતે રૂડાં વાનાં છે. આટલી બધી નબળાઈ અને બાયલાપણું છેક હમણાં હમણાંમાં વધી ગયેલાં છે. પહેલાંનાં સ્ત્રી પુરૂષોની તાકાત વધારે સારી હોવાનાં અનેક દૃષ્ટાંતો મળે છે.

ખેતરોમાં છુટક છુટક ઘરો બંધાય તો તો સ્વચ્છતા વિષે ગામડાંમાં ઝાઝું કરવાનુંજ રહેતું નથી. પરન્તુ જ્યાં સુધી એ વાત બધાંની ધ્યાનમાં ના ઉતરે ત્યાં સુધી ગામડાંના મોહોદ્ધા સાફ અને ખાડા ટેકરા વગરના કરવા જોઈએ. ધૂળ, કાદવ કે કસ્તરનું નામ સરખું શેરીઓમાં ના રહે એવો બહોબસ્ત કરવો જોઈએ.

જ્યાં ત્યાં લાટડાં, રોડાં, છાણાં અને કાટમાલ પડી રહે છે તે કંઈ વ્યવસ્થાપૂર્વક ગોઠવાવાં જોઈએ. ગામડાંમાં કંઈ જગાની તાણુ નથી પણ બધું છાતી પર રાખવાની ટેવ પડી ગઈ છે.

ગામડાંનાં સ્ત્રી પુરૂષો લુગડાં બહુ મેલાં પહેરે છે ઘણાં તો એક લુગડું પહેરે છે તે કાટતાં સુધી ધોતાંજ નથી. આવાંને માટે ગામને ખર્ચે એક ધોખી રાખવો અથવા સ્વચ્છતા વગર પવિત્રતા નથી એ વાત ગમેતેમ કરીને એમને સમજાવી જોઈએ.

ગામમાં ઘણું ઠેકાણું વર્ષાદનાં પાણી ભરાઈ રહે છે. એથી મચ્છર થાય છે અને મેલેરિયા ચાલે છે. માટે ગામના તમામ રસ્તા સારા ઢોળાવવાળા અને સ્વચ્છ રહે એવા બનાવવા જોઈએ, ઉકેરડાના બંદોબસ્ત પ્લીટીશ સરકાર, ગાયકવાડ સરકાર કે વિદ્વાનો હજી સુધી કરી શક્યા નથી. પરન્તુ ઉકેરડા એ ખેતરોનું ધન છે અને એમને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે રાખવાનું કામ સહેલું છે. સાબરમતી સત્યાગૃહ આશ્રમમાં છાપરાંવાળી છાબધ જગાઓ

ઉંકરડા રાખવા માટે કરવામાં આવી છે. તે ખર્ચાળ તો છે છતાં ગામડાં સમગ્રે કરવા ધારે તો એમાં આરોગ્યની રક્ષા થવા ઉપરાંત ઉંકરડા પણ વધારે કીંમતી અને એવું એ યોજનામાં છે.

ગમે તે રીતે પણ, ઉંકરડાનો પ્રશ્ન તાકીદે ઉકેલવાની જરૂર છે.

તળાવ કે નદી કિનારા તદ્દન સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. જ્યાં ત્યાં લોકો મળમૂત્ર કરે છે એ શરમભરેલું છે. તળાવ કે નદી કિનારે સુંદર ઓટલા, છોખધ ઓવારા, વૃક્ષો, ખેડકા, રમતગમતની જગાઓ અને એકાન્ત સ્થાનો બનાવવાં જોઈએ. ગામને ખર્ચે, મંદીર, વાડી કે વિશ્રામસ્થાનો કરીને, શુષ્ક, નિરસ જીવનમાં, પ્રાણ મંચાર કરવો એ આવશ્યક છે,

જનજંઓ ધર ધરનાં કરવાં અને રોજ ખોરાવવાં અથવા રોજીન પર હોય છે એવાં પંચનાં સ્વચ્છ જનજંઓ સવડ પ્રમાણે ઉભાં કરવાં જોઈએ, વર્ષો વર્ષ જુદાં જુદાં ખેતરોમાં, ખાઈઓ કરીને કા-ગ્રેસ વખતે કરવામાં આવે છે એવાં જનજં પણ ગામડાંને બહુજ સવડ ભરેલાં અને કીંમતી થઈ પડશે. હાલમાં તો ઉત્તમ ખાતરનો નાશ થાય છે અને જ્યાં ત્યાં મળમૂત્રના ત્યાગ કરી અસ્વચ્છ અને અ-નારોગ્ય સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે.

દોરોને નવરાવવાનાં, લુગડાંલત્તા ધોવાનાં, તથા વાસણો માજવાનાં તળાવ જુદાં અને વાપરવાનાં પાણીનાં તળાવ જુદાં જોઈએ. અથવા એકજ તળાવ હોય તો વાપરવા માટેનાં પાણી એમાંથી નહિ લેતાં કુવાઓમાંથી જ લેવાં જોઈએ.

કુવા મોટા, ખુબ પાણી વાળા, ગરગડીઓ મૂકેલા અને સ્વચ્છ જોઈએ. ઘણે સ્થળે આપણા પૂર્વજો જે કરી ગયા છે તે મંભાળી રાખવા જેટલી પણ લાયકાત આપણામાં રહી નથી. પીવાનાં પાણીના કુવા વર્ષો વર્ષ ગળાવવા જોઈએ. એમાં પોટાસપર મેગ્નેસ એ ત્રણ વખત નખાવવું જોઈએ, જેથી કાલેરા ના થાય. મોહાડું થાણુ, કહેરો, ઢાંકણુ તથા આસપાસથી પાણી વહી જાય એવા ઢાળ જોઈએ. બને ત્યાં

ઝારીંગ (શાયડા) મૂકાવવા પણ નળનો વિચાર છોડીજ દેવા જેવો જણાય છે. “પપ” હજી ઠીક છે પણ નળનાં ખર્ચ આ ગરીબ દેશથી ઉપડે એવાં નથી.

દરેક ધરની આગળ અને પાછળ ખુલ્લા વાડા હોય, એમાં તુળશી ક્યારા, કુલ, વેલો અને શાકપાંદડાં હોય તો કેવું સારું ?

ભાગેજે ધૂળ ઉડવાને બદલે બારે માસ લીલી ઘાસ રહે એવાં મેદાન બનાવાય, લતા મંડપો, આસોપાલવ, આંબા અને ગુલ મહોર શોભા આપતાં હોય, મીઠી વાંસળીઓ વાગે અને ઋતુ પછી ઋતુ આવીને રાસ રમી જાય, તો તો પછી, ગોપીઓની માફક આપણે પણ ગાઇએજ ને કે :

“વજ વહાલું રે, વૈકુંઠ નથી જાવું

ત્યાં મુજ નંદ કુંવર ક્યાંથી લાવું ?”

યુરોપમાં “ભાગ્યશાળીકુંજ” નામનું એક ગામ હતું એણે જે પુરૂષાર્થ કર્યો તે આપણે પણ કરી શકીએ:—

એક વખત ત્યાંના મહાજનના શેઠે વિચાર કર્યો કે મારું ગામ તન્દુરસ્ત બનાવું; અને આટલાં બધાં છોકરાં દરવર્ષે મરી જાય છે એમને બચાવું.

ઘણા જાજરજસ્ત પ્રયત્નો એણે શરૂ કર્યા અને પછી પોતાના મોટા દીકરાને એણે મોટા દાકતર બનાવ્યો. દાકતરના ધંધા માટે નહિ પણ ગામડાની સુધારણા કરવામાં એની મદદ લઈ શકાય એ ઉદ્દેશથી દર્મિયાન બધું ગામ પણ તૈયારીઓ કરી રહ્યું હતું. એ નાના ગામમાં મ્યુનિસિપાલીટી હતી અને એનો વહીવટ સંપૂર્ણપણે લોકોના હાથમાં હતો. શેઠ પોતેજ એના પ્રમુખ હતા અને દીકરાના પાસ થઈ આવ્યા બાદ, દીકરો પ્રમુખ થયો. એને ઇશ્વર કૃપાએ પૈસા કમાવવાની જરૂર નહોતી એટલે તમામ વખત ડાક્ટરે ગામ સુધારવામાં ગાળ્યો.

પ્રથમ ગામનાં દરકત કરતાં ઘરો તોડી પાડવામાં આવ્યાં

અને એ ધરનાં રહેનાર માટે ગામ બહાર નવાં ધરો બંધાવ્યાં. પોળોના રસ્તા પહોળા થયા અને ધૂળને બદલે સડકો બની. મામનાં તમામ ધર અને મોહોલ્લા ચોખ્ખા, હવા અજવાળા વાળા અને ખુલ્લા બનાવવામાં આવ્યા. સ્થળે સ્થળે ચોકડાં અને મેદાનો બન્યાં. કચરા, કાદવ, ઉપડી ગયાં; ખાડા પુરાયા, ટેકરા ખોદાયા, ભોંય તળિયાની જમીન પ્રમાણસર ઢાળ વાળી બની. સ્થળે સ્થળે લીલી ધાસ ઉગાડવામાં આવી. બન્યા ત્યાં બગીચા કરવામાં આવ્યા. બેઠકો, ઓટલા તથા બાંકડા ગોઠવી, સ્થળે સ્થળે આરામ અને શાન્તિ મળે એવી રચનાઓ કરી. મંદીરો, લાયબ્રેરીઓ, નિશાળો, સભાસ્થાનો તથા હરવા ફરવાની જગાઓ થઈ ગયાં. વૈદક મદદ સંપૂર્ણપણે સર્વ ક્ષાત્રને મળે એવી ગોઠવણો કરવામાં આવી. આખા ગામનું વસ્તિ પત્રક બનાવવામાં આવ્યું. બીજા પત્રકમાં કોને કોને સુવાવડો આવવાની છે તેમનાં નામ લખાયાં. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને યોગ્ય કસરત, પુષ્ટિકારક ખોરાક તથા જરૂરી દેખરેખને બંદોબસ્ત ગામ તરફથી થવા લાગ્યો. નર્સો, દાદાઓ (મીડવાઇસ) સ્ત્રી દાકતરો અને પુરૂષ દાકતરો ગામ તરફથી રાખવામાં આવ્યા. સુવાવડખાનાં અને દવાખાનાં સ્થપાયાં.

દરેક ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ગામના ગમે તે પુરૂષ કે સ્ત્રી દાકતરની સલાહ મફત મળતી. અને સાત મહિના અગાઉ એક બે વાર ખાસ સ્ત્રી દાકતરો એમને જોઈ આવતી, થોથર, અજીર્ણ, વગેરે ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓના ખાસ રોગોની વેળાસર શાસ્ત્રીય તપાસ થતી. સુવાવડો નિર્વિધને પસાર થાય તે માટે તમામ ઈલાજો પદ્ધતિસર લેવાતા. ઘણી સ્ત્રીઓ સુવાવડખાનાંમાંજ સુવાવડો સુતી. ગામનું કોઈપણ ધર, દાકતરો નપાસ કરે એવું નહોતું. પોળોની સ્વચ્છતા નમુનેદાર હતી. ઝાડા પીશાબ ગમે ત્યાં પડી ન રહેતાં, એ ખેતરોનાં ખાતર બની જતાં. છાણ કે કાદવ કસ્ટર કે ચીથરાં, ગમે ત્યાં પડ્યાં પડ્યાં સડી નહોતાં શકતાં. ઘેર ઘેર ગટરો હતી. પાણીથી ધોવછ જય એવા જાળજૂ હતા. કચરાપેટીઓ શિવાય કોઈ સ્થળે કચરો નહોતો નખાતો અને એ કચરાપેટીઓ

પણુ સાફ રહેતી, ઢેડભાગીને હલકાં ગણવામાં નહોતાં આવતાં. એમના અને મામલતદારના પગાર સરખા હતા—ઢોરોના તખેલા નમુનેદાર, સ્વચ્છ રહેતા અને ઉત્તમ રૂઢપુષ્ટ ઢોરોનાં માલિકાને ધનામે મળતાં હતાં. ગાયોનાં પુંછડાને આંખે લગાડી પવિત્રતા મેળવવા લોકો ફાંફાં નહોતાં મારતાં પણુ ભય ગૌશાળાઓમાં હાથણી જેવી ગાયો હણુહણુતી. ગાયોને રોજ સાણુવતી નવડાવવામાં આવતી, દાતણુ કરાવવામાં આવતાં અને દોહતાં પહેલાં, આંચળ ઉનાં પાણી અને દુવાલોથી સાફ કરવામાં આવતા હતા.

ખાતરના ઉકેરડા રોજને રોજ ખેતરોમાંજ નંખાઈ જતા.

ખાધાના પદાર્થો ચોખ્ખા અને ભેજસેજ વગરના મળે એવો બંદોબસ્ત હતો.

મળમૂત્ર અને છાણુ તથા હાડકાં અને મચ્છી ખાતરમાં પુષ્કળ વપરાવવાથી, આરે માસ ફળ ફળાદિ અને શાકભાજી ગામ લોકને પુષ્કળ ખાવાનાં મળતાં હતાં.

દૂધ, દહીં, ઘી અને છાશ, ગામ બહાર વેચી નહોતાં શકાતાં. શહેરોની ડેરીઓમાં, બધાં ગામડાંનાં દૂધ ભરાય છે તે ઘરનાં કૈયાં ઘંટી ચાટે છે એવું ત્યાં નહોતું.

પાણીને માટે નળ હતા અને એમાં પુષ્કળ પાણી આવતું.

ગેસ, ગામનો કચરો બળે તેમાંથી અને વીજળી એક નદીને બંધ બાંધ્યો હતો તેના પ્રવાહમાંથી ઉત્પન્ન કરવામાં આવી હતી. એનાથી ગામમાં રાત્રે રોશનાઈ થતી. દહાડે લોટ દળાતો, લાકડાં વેરાતાં અને કાસ ખેંચાતા હતા.

આવા સંપૂર્ણ સુધારાનું જે ખર્ચ થયું તે લોકો, મ્યુનિસિપાલિટી અને સરકારે મળી વ્યાજે કહાડયુ અને ૩૦ વર્ષે ભરી દેવાય અથવા ફરી ઉછીતું લેવાય એવો બંદોબસ્ત કર્યો.

આનું પરિણામ ? પરિણામ શું પુછો છો ? લોકો સાજાં સારાં, રૂઢપુષ્ટ, કેળવાયલાં, નીતિમાન અને સ્વદેશાભિમાની થયાં, સુવાવડમાં

સ્ત્રીઓ તદ્દન નિરોગી રહેવા લાગી અને દસ વર્ષ સુધી લાગત એ ગામમાં જોટલાં બાળકો જન્મ્યાં એ બધાં જીવ્યાં.

ઝોરી, અછબડા, ઉટાંટીઆ, વરાધ, બળીઆ વગેરે રોગોનોજ ત્યાંથી નાશ થયો અને મેલેરિયા કે ટાઇફોઇડ અને ક્ષય ત્યાંથી લાગી ગયા.

ચેપી રોગોમાંથી એ ગામ મુક્ત થયું.

લોકો દીર્ઘાયુષી અને કુદરતી મોતેજ મરે એવાં થયાં અને સૌ રીતે આ કહેવાતા કળિકાળમાં, એ ગામમાં સત્ય યુગ પ્રવર્ત્યો.

આ વાતની મુખ્ય મુખ્ય હકીકતો ખરી અનેલી છે. થોડીકમાં એ ચાર સ્થળના બનાવો એકઠા કર્યા છે. પણ વિગતોમાં, આજકાલ યુરોપ અમેરિકામાં જે બની રહ્યું છે તેજ વર્ણવેલું છે.

આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે, “ નશીબ, કે દેવ દેવીઓના કાપ કે વિધાતાના લેખ ” જેવું રોગો કે અકાળે થતાં મૃત્યુઓના સંખ્યા-ધર્મમાં કંઈ નથી. રોગો અને અકાળ મરણો આપણાજ દોષોનું પરિણામ છે. પુરૂષાર્થથી રોગોનો નાશ થઈ શકે. બાળકો જન્મે એટલાં જીવે અને પ્રજા રૂઝપુજ, દીર્ઘાયુ અને સુખી થઈ શકે.



પ્રકરણ ૮ મું.

હવા, તડકો, પાણી અને ખોરાક.

પુલ્લી હવા, સૂર્યનો તડકો, ગંધમયી પૃથ્વી, નિર્મળ જળ, અને સાદો ખોરાક એ તો પ્રભુએ સૌને આપ્યાં છે.

હવા અને તડકો.

લોકો જ્ઞાન વગર, ગંદાં અને ખીચોખીચ ઘરોમાં રહે છે. ઝેરી હવા શ્વાસોશ્વાસમાં લે છે અને ચક્કરની, માથું દુઃખવાની અને કમળેરીની ખૂબો મારે છે !

અંધિયાર, અંધારાં ઘરોમાં રહેનારમાં બળ નથી હોતું. શીકાશ અને કમળેરીને લીધે એવાં માણસો અનેક રોગનાં ભોગ થઈ પડે છે. કારણ, રોગોનાં જંતુઓ સામે લડવાનું જીવન-બળ, એજ એમનામાં પુરતા પ્રમાણમાં રહ્યું નથી.

પ્રાણીના ઉચ્છ્વાસમાં પાછી નીકળેલી હવા તે કાર્બોનીક-એસીડ ગેસ; કાવાણુ થતું હોય એવી વસ્તુઓમાંથી અને મળમૂત્રમાંથી પ્રસરે છે તે ગંધક મિશ્ર હાઈડ્રોજન અને એમોનિયા હોય છે. આ વાયુઓ—કાર્બોનીક એસીડ ગેસ, ગંધક મિશ્ર હાઈડ્રોજન અને એમોનિયા એ શુદ્ધ હવાને બગાડનારાં ઝેર છે.

ચોખ્ખી હવા એટલે ચોખ્ખો ઓક્સીજન પ્રાણવાયુ, એ એકલાં ફેફસાંનેજ કામનો નથી પણ ફેફસાંમાંથી લોહીમાં અને લોહી મારફત શરીરના એકેએક કોષમાં એ પહોંચી જાય છે. (તેથી એ) શ્વાસમાં લેવાથી હવા દૂષિત હોય તો શરીરના એકે એક કોષને નુકસાન થાય છે. અને કોષો એ તો શરીરરૂપી ઘરની ઇંટો—જીવતી ઇંટો—એ નબળી પડે તો? પછી શરીરને ટકાવવાની શક્તિજ ક્યાં રહે ?

આ માટે શુદ્ધ ઓક્સીજન પ્રાણવાયુજ શ્વાસ માર્ગે, હવામાંથી જવો જોઈએ.

ખાળો, મેરીઓ, જળરૂઓ, ઉકેરડા, કચરાપટ્ટીઓ અને જેમાં થી કા'વાણુ થતાં હોય એવી વનસ્પતિ કે મરેલાં પ્રાણીઓથી કટલી બધી સંભાળ લેવાની જરૂર છે ? ક્ષણે ક્ષણે એનાં કરોડો રજકણો આપણા પ્રાણવાયુમાં ઝેર પ્રસારી રહ્યાં હોય છે !

આમ છતાં આ ચીજો વનસ્પતિ ને પોષક છે. ખાંતર તરીકે એ ખેતરોમાં દાટી દેવાય તો ત્યાં એ કા'મતી છે. અહીં મેલ છે તે ત્યાં સોનું છે. ઘાસ, અનાજ, ફળ, અને ફુલની એ વૃદ્ધિ કરે છે ! કારખોનીક એસીડ જેસ પણ વૃક્ષોનાં પાંદડાંને અડક્યો એટલે સૂર્યનાં કીરણની મદદથી તેનું પ્રથક્કરણ થઈ જાય છે ! કારખન, વૃક્ષોની દેહ બાંધવામાં, વૃક્ષોના ખોરાક તરીકે વપરાય છે અને ઓક્સીજન છુટો પડી આપણને-પ્રાણીઓને કામ લાગે છે. /૫

ધરના તમામ ખંડોમાંથી ઝેરી હવાઓ ઝટ દૂર થવી જોઈએ અને સહુ બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાનો હેતુ પણ એ છે કે સ્વચ્છ હવા એટલે ઓક્સીજન ધરોમાં પુષ્કળ આવે અને નુકસાનકારક વાયુઓ-ગંધકમિશ્ર દ્વાષ્ટ્રોજન, (સલ્ફ્યુરેટેડ દ્વાષ્ટ્રોજન) એમોનિયા, અને વોટરવેપર (બેન્ઝ) ઝટ નીકળી જાય. ધરની અંદરની હવા બહારની હવા જેવીજ, ચોખ્ખી રહેવી જોઈએ. અને બહારથી આવેલા માણસને કામ પ્રકારની દુર્ગંધ કે જેએની ધરમાં પેસતાં નહિં લાગવાં જોઈએ.

તડકા-પ્રકાશ-જીવનની વૃદ્ધિ કરે છે. તન્દુરસ્તી વધારે છે. સૂર્યનાં કીરણો, શરીર પર સીધાં પડ્યાં દેવાં. તડકા શરીરને લાગે તેથી ફાયદો છે. છત્રી અને લુગડાં શરીર અને સૂર્યની વચ્ચેમાં બહુ નડે છે ! સુકુમારતા અને મોટાઈના ખોટા ખ્યાલોથી શરીરને પારાવાર નુકશાન થાય છે. બહુ લુગડાંની આ દેશમાં જરૂર નથી.

બહુ ટહાડ પડતી હોય ત્યારે કે વર્ષાદ વરસતો હોય તે વખતે વસો કે છત્રીની જરૂર ખરી; બાકીના વખતમાં તો શરીર અને એટલાં ઉઘાડાંજ રાખવાં જોઈએ.

યુરોપિયન લોકોને મન ઉઘાડાં શરીર ભલે અસમ્ય લાગે. આપણા તો રામ અને કૃષ્ણ, બુદ્ધ અને વસિષ્ઠ ઉઘાડા જ રહેલા છે ! અને આજકાલ તો યુરોપ અમેરિકામાં પણ લગભગ નગ્ન સ્થિતિમાં, તડકે ખેસીને શેકાનારાંનાં મંડળો નીકળ્યાં છે ! (Sun bathers.)

ઘરોમાં હવાની માફક તડકો પણ ખડે ખડે આવવો જોઈએ. તડકામાં જંતુઓ મારવાની અને દુર્ગંધ ઉરાડવાની અજબ શક્તિ છે. આટ આટલી અનારોગ્ય દશા છતાં જો આપણા લોકો આટલાંજે અન્યા હોઈએ તો એ પ્રતાપ તડકાના છે. પોળોના ભેજ, મળમૂત્ર, ગળફા, પડ એ બધાંને તડકો સુકવી નાખે છે અને આટલી બેદરકારી છતાં, ભગવાન સૂર્યનારાયણે આપણને બહુ સહાય કરી છે !

હવાથી જ પ્રાણ રહે છે. પુરતી હવા વગર રોગ અને મૃત્યુ સુધ્ધાં અન્યાં છે. હમણાંજ એક સ્ટીમરને કંઈ તોફાન નડ્યું હતું. કેપ્ટને ૧૫૦ ઘેટાં, એક ઓરડીમાં પુરી દીધાં. તોફાન પસાર થયા પછી ઓરડી ઉઘાડી તો ૭૦ જીવતાં હતાં ને ૮૦ મરી ગયેલાં.

મોપલા કેદીઓને, રેલ્વેગાડીના એક બંધ ડાખ્યામાં પૂરી ખીજે ગામ લેઈ જવામાં આવેલા. ડાખો ઉઘાડ્યો ત્યારે ઘણા ગુંગળાઈને મરી ગયા હતા !

કારબોનીક એસીડ ગેસ, ૧૦,૦૦૦ લાગની ઓખખી હવામાં, ૪ લાગ જેટલો હોય છે. આટલો નુકશાનકારક નથી. પણ જ્યાં ૪ લાગ ને બદલે ૬ લાગ જેટલો થયો એટલે એ હવા નુકસાનકારક બની જાય છે ! જ્યાં ભીડ હોય ને બહુ માણસોના ઉચ્છવાસમાં નીકળેલો કારબોનીક એસીડ ગેસ એકત્રિત થાય એટલે ૧૦,૦૦૦ લાગની હવામાં ૪ ને બદલે ૪૦૦ ના પ્રમાણમાં એ આવી જાય છે !

આપણો દેશ ગરીબ છે. અને પ્રમાણસર હવા અજવાળાવાળાં ઘરો, બધાંને, રાખ ના મેળવી આપે, ત્યાં સુધી લોકોએ, ખુલ્લામાં, ઘરોની બહાર સુવું, બહુ હવાથી કોઈને નુકશાન નથી થયું. “ અકાસો નક્ષા કે વા સો ધા ” એ કહેવત ખોટી છે.

બાળકોને ખુલ્લી હવા બહુ જોઈએ છીએ. તેથી એમને મ્હોડે માથે કદી ના ઓરાડવું. અને મ્હોટાંઓએ પણ રાત્રે સુતી વખતે મ્હોં અને નાક ઉધાડાં રાખવાં ! રાત્રે બારી બારણાં કાંઈપણ ઋતુમાં વાસવાં ન જોઈએ. પાણી.

ન્હાવા, લુગડાં ધોવા, વાસણ માંજવા વગેરે કામોમાં પાણી બહુ જોઈએ છીએ. પણ સૌથી વધારે જરૂર પીવાના પાણીની છે. શરીર રૂપી એન્જીન છે એ ચોનીસે કલાક ધમધોકાર કામ કરે છે તેથી તેને પહેલી હવા અને બીજે નંબરે પાણી તો જોઈએજ.

પાણી વગર, કોરો ખોરાક, આપણું પેટ પચાવી જ ના શકે. પચાવવા માટે ખોરાકને કાંજી જેવો પ્રવાહી બનાવવો પડે છે.

જે ગામમાં પુરતું પાણી ના હોય ત્યાં તન્દુરસ્તી બરાબર સચવાતી નથી. અને ગુજરાત કાઠિયાવાડનાં કેટલાં ગામો, પુરતા પાણી વગર દુઃખી થઈ રહ્યાં છે ! લોકલ બોર્ડો અને સરકારની પ્રથમ ફરજ દરેકે દરેક ગામને પુરતુ પાણી મળે એવી સોંધ કરી આપવાની છે.

પાણીનું મૂળ વર્ષાદ છે. વર્ષાદનું પાણી ચોખ્ખું છે. એ પાણી જમીનમાં મરે છે અને માટીના થરોની નીચે પથ્થરનો થર જમીનમાં હોય છે ત્યાં સુધી ઉંડું જાય છે. ભોંયતળિયાની કુદઓમાં આ વર્ષાદનાં પાણી જમીનમાં મરીને એકઠાં થયેલાં હોય છે તે પાણી હોય છે.

જે માટીમાં થઈને આ પાણી પસાર થાય છે તેના પાણીમાં ઓગળી શકે એવા ક્ષાર કે વનસ્પતિના રસ આવા છીછરા કુવાના પાણીમાં હોય છે. ખારાં કે કડવાં પાણી ઘણી કુદઓનાં હોય છે તેનું કારણ ઉપર પ્રમાણે હોય છે.

પાતાળ કુવા, પથ્થરના થર તોડીને કરેલા હોય છે. એ માટી અને પથ્થરના થરની નીચેનાં પાણી, પૃથ્વીની અંદર વહેતાં ઝરણોનાં પાણી છે. એ મીઠાં હોય છે. પીવા લાયક પાણી ગણાય છે તે આવા કુવાનાં. ખોરીગથી એટલે શાયડા મૂકીને જે પાણી કહાડવામાં આવે છે તે પણ આ અંદરનાં ઝરણોનાં.

છીછરા કુવાઓમાં મોરીઓ, દટણકુવા અને ખાળકુવાનાં પાણી જ્ય છે માટે ઘરે નજદીક એવા કુવા હોય તો એવાં પાણી પીવા-
લાયક નથી. એટલુંજ નહિં પણ વાપરવા લાયક પણ ઘણીવાર નથી રહેતાં.

સારા કુવા કેવા હોય ?

૧. જે જમીનમાં કુવા કરવાના હોય તે જમીન સારી જોઈએ.
૨. કુવાની આબુઆબુની દીવાલ ઘટ ચુનાથી છોયેલી કે પથ્થરથી ચણેલી જોઈએ. પાણીનો પ્રવાહ તજેથીજ આવવો જોઈએ. આબુઆબુથી નહિં.
૩. કુવાને ઉંચુ થાળુ જોઈએ. અને આસપાસ એવા ઢોળાવ જોઈએ કે ઢોળાયલું પાણી પાછુ કુવામાં ના પડતાં આસપાસ વહી જાય.
૪. કુવાને કાંતો પંપ જોઈએ. અથવા સાંકળ સાથે ખાંધી દીધેલી ડોલોજ કુવાપર રહેવી જોઈએ. આ ડોલોથી પાણી ખેંચાય-
જુદાં જુદાં ઘરના ઘડા, કુવાના પાણીમાં બોળાવાથી ઘણીવાર પાણીમાં રોગોનાં જંતુઓ આવે છે.
૫. ૩ ફીટ ઉંચો કંઠેરો જોઈએ. અને છ સાત, ચોગરદમ ગર ગડીઓ જોઈએ.
૬. કુવાને ઢાંકણું જોઈએ અને ઢાંકણાંને હવા જવાનાં કાણું જોઈએ.
૭. કુવાની આસપાસ ખાડા ખાખોચીઆ અને ગંદાં તળાવડાં હોય તે પુરી નાખવાં અને ઉપર ઝાંઝુમતાં કે દીવાલોમાંથી ઉગી નીકળેલાં ઝાડ હોય તો તે કાપી નાખવાં.
૮. પીવાનાં પાણી જેમાંથી લેવાતાં હોય એવા કુવા કાંઈ લુગડાં ધોવાનું કે નહાવાનું નહિં હોવું જોઈએ.
૯. ખાળો, દટણકુવા, ગરનાળાં અને જાજરથી કે ખાખોચીથી કે કમરસ્તાનોથી આ કુવા દૂર હોવા જોઈએ.
૧૦. સારૂ પીવાલાયક પાણી એ કે જે સ્વચ્છ હોય, ગંધ વગરનું હોય, ઠંડુ અને મીઠું હોય.

પાણીમાં બિગાડ.

મનુષ્યને ઉપયોગી જેટલી ચીજો છે તેમાં પાણી સૌથી ઝટ યગડે છે અને પાણી મારફત પ્રસરતા રોગો પણ ઘણા છે. કાલેરા, ટાઈફોઈડ તાવ, ઝાડા, મરડા, સ્ત્રુ ઇત્યાદિ-રોગો, પાણી દ્વારા ફેલાય છે. માટે પાણી પીવામાં ખુબ સાવચેતી રાખવી અને સામાજિક આરોગ્ય પર દેખરેખ રાખનારે પણ પ્રથમ હવામાં અને પછી પાણીમાં બિગાડ કરનારાં કારણો પર સખ્ત દેખરેખ રાખવી જોઈએ.

ગમે તેને ઘેર, કે ગમે ત્યાંના જગાશયનું પાણી પીવા યોગ્ય છે કે નહિ તેની તપાસ કર્યા વગર પાણી ના પીવું. ગમે તેના વાસણમાં કે ગમે તેના હાથનું પણ પાણી પીવા યોગ્ય નથી હોતું. ઘણા કહેવાતા બાહ્યો બોટીને પાણી પીતા હોય છે અને ગમે તેવા ચામડીના કે ચેપી રોગ એમના ઘરમાં થયા હોય છે. એમની ગોળીનું પાણી એટલે ચોખ્ખું એમ કંઈ હોતું નથી. કાઈનું બોટેલું કે કાઈના પીવેલા પવાલાનું પાણી પીવું ન જોઈએ. અથવા ગમે તેવી ધૂળ કે માટીથી માંજ્યું એટલે પણ પાણી પીવાનું પવાલું કે લોટા ચોખ્ખાં થઈ ગયાં એમ ના માનવું જોઈએ. પવાલાં કે લોટા માંજવામાં કે ઉટકવામાં ખાસ સંભાળ લેવી જોઈએ. કાઈનું બોટેલું પવાલું માંજ્યા કે વિછળ્યા વગર મોંદે નાજ માંડવું.

હોટેલો કે વીશીઓમાં, સ્ટેશનપર કે મેળાઓમાં, અહા કે હાંડાં પાણી પીતાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

આપણા ધર્મમાં, ખાધા પીધાના જે સખ્ત નિયમો છે તે મૂળમાં આરોગ્ય શાસ્ત્રને અનુસરતા છે પરંતુ અજ્ઞાન વધવાથી અને નિયમોનાં કારણ ભુલઈ જવાથી એ ઘણીવાર પાળવા જોઈએ એમ પળાતા નથી અને નહિં પાળવાની રીતે પળાય છે.

પાણી પીવાતું હોય એવા કુવાઓની ખુબ સંભાળ લેવાવી જોઈએ. એમાં ખખૂતર માળા કરે કે ઝાડઉંગે તે બહુ નુકશાનકારક

છે. એ પાણી જરા પણ દૂષિત ના થાય એ ખંતપૂર્વક જોવાતું રહેવું જોઈએ.

નળથી પાણી અપાય છે એટલે ચોખ્ખાંજ હોય એમ પણ નથી. નળનાં પાણીમાં પણ આંતરડાંનાં રોગોનાં જંતુઓ કેટલીકવાર માલમ પડે છે.

-હેરો, નદિયો અને તળાવો પણ ઝટ બગડે છે, એ પાણી ઉકાળ્યા વગર ના જ પીવાં.

ઘેર લાવ્યા પછી પણ કાઠીઓ, ગોળા, કે ગોળીઓમાં પાણી શુદ્ધ રાખવાની ખુબ સંભાળ લેવી જોઈએ. ગોળીઓ રોજનેરોજ વીછળીને સાફ રાખવી. ઢાંકણાં રોજ માંજવાં અને એમાંથી પાણી લેવા માટે લાંબી ડાંડીવાળા ડોઝ્યા ગોળી પાસે રાખવા. ખોટેલાં પવાલાં પીવાના પાણીમાં કદાપિ ના બોળવાં જોઈએ.

ભીસ્તીની પખાલો કે મસકામાંથી જે પાણી ભરાવવામાં આવે છે તે સૌથી વધારે જોખમકારક છે. સમજી ભીસ્તી લોકો દરરોજ સંભાળપૂર્વક એને ઘોઈ શકે ખરા પણ એ બાળત બરાબર ધ્યાન રાખવાની જરૂર ધણી છે. બોઈ કે ઠાકરડાં લોક પાણી ભરે છે તે પણ ચોખ્ખાં લુગડાંવાળાં કે રોજ નહાતાં હોય એવી ટેવવાળાં નથી હોતાં. એ લોકો સ્વચ્છતાના નિયમો બરાબર પાળતાં હોય કે હાથ પગ બરાબર ધોતાં હોય એ લગભગ અસંભવિત છે.

મુસલમાન ભાઈઓની પરબો મારફત ધણીવાર રોગ ફેલાયલા સિદ્ધ થયા છે. એમની કાઠીઓ પર લીલો બાઝેલી અને અસ્વચ્છતા તો મેં જતે ધણીવાર જોયાં છે.

સંઘ, મેળા, અને છાવણીઓનાં પાણી.

૧. છાવણીના પડાવ નક્કી કર્યા અગાઉ અથવા મેળાની જગાઓ ચોક્કસ કર્યા પહેલાં, પાણી ક્યાંથી અપાશે, એ બાળત બરાબર બંદોબસ્ત કરવો. સારી હાલતમાં હોય અને બગાડના

સંભવ ના હોય એવા કુવાની નજદીક મેળા ભરવા દેવા કે સંધ કે છાવણીના પડાવ ગોઠવવા.

૨. કુવાની આસપાસના ભાગ મેળાના દિવસ પેહેલાં ૮-૧૦ દિવસ અગાઉથી ચોખ્ખા કરાવવા અને બને તો કુવા ગાળી નાંખાવવા-પાણી મૂથકરણ માટે પણ મોકલવું અને પાણી ચોખ્ખું છે એમ લાગે એટલે રસાયણિક તેમજ જંતુ વિષયક શુદ્ધ માલમ પડે તોજ એ જગા પસંદ કરવી, નહિં તો બદલવી.
૩. અકવાડિયા અગાઉ આસપાસના તમામ કુવાઓમાં “ પોટાસ પરમેગ્નસ ” નાખવું અથવા “ બ્લીચીંગ પાઉડર ” કે “ ક્લોરોજન ” નાખવું.
૪. નુકશાનકારક કુવો હોય તો તે બંધ જ કરી દેવો.
૫. ખાનગી ઘડા કે દોરી લોટાથી પાણી નહિં કઢાડવા બહાર ખબરો ચોડવી. ડોળો અને દોરડાં પાણી કઢાડવા માટે કુવાપર બાંધી રાખવાં અને એનું ખર્ચ લોકલ બોર્ડ કે સરકાર પાસે કરાવવું.
૬. મેળા દર્મિયાન અકવાડિયામાં એવાર પોટાસ પરમેગ્નસ પાછું કુવાઓમાં નાખવું.
૭. નદી કે તળાવ નજદીક મેળો ભરાવાનો હોય તો ભંગી લોકો ક્યારા કે મેલુ એમાં ના નાખી દે તે બરાબર જોવું. અને યાત્રાળુઓ પણ કાંઈ પ્રકારે પાણી ના બગાડે તે આખત સ્વયંસેવકો રાખીને કે બીજી રીતે દેખરેખ રાખવી.
આપણાં લોકોને એવે પ્રસંગે ગમે ત્યાં ઝાડા પિશાબ કરતાં, વાસણુ માંજતાં કે લુગડાં ધોતાં કે નહાતાં, જરાપણુ વિચાર આવતો નથી એ દીલગીરીભરેલું છે.
૮. નદી કે તળાવ પીવાનાં પાણી માટે સારાં નથી એમ લાગે તો કુવાનાં ચોખ્ખાં પાણીની પરખો, બહાર ખર્ચે સ્થળે સ્થળે

ખેસાડવી અને પેલાં પાણી ના પીવા. લોકોને હસ્તપત્રોથી ખજર આપવી. અગર સાદ પડાવતા રેહેવું.

૬. જળજ્વરો ને નહાવા ધોવાનું, નદી હોય તો નદીના નીચેના ભાગપર ગોઠવાવવું અને ઉપરના ભાગપર કાઈ જઈ જ ના શકે એવો અદોષસ્થ કરવો.

આવી સંભાળ નહિ લેવાથી કાલેરા જેવા એવી રોગોએ અનેકવાર હજારો લોકોના સંહાર કરી નાખ્યા છે.

ખોરાક—

શરીરના પોષણ અને વૃદ્ધિ માટે ખોરાકની જરૂર છે. દરરોજ જે કામ આપણે કરીએ છીએ; ખેતીએ છીએ, ચાલીએ છીએ, હસીએ છીએ, વિચાર કરીએ છીએ તે દરેક ક્રિયાથી શરીરને ધસારો લાગે છે. ખોરાકથી આ ધસારો પુરાય છે.

દૂધમાં ખોરાકનાં સંપૂર્ણ તત્ત્વો છે. તેથી બાળકોને દૂધ બહુ ફાયદો કરે છે.

પરંતુ મોટાં શહેરોમાં બાળકોને યોગ્ય દૂધ મળવું દુર્લભ થઈ પડ્યું છે અને સારા પોષણને અભાવે હજારો બાળકો ક્રમેતે મરે છે.

મહાજનોએ, પાંજરાપોળોના વહીવટદારોએ, અને મ્યુનિસિપાલિટીઓએ મળી શહેરોનાં તમામ બાળકોના પોષણ અને ઉછેરનો પ્રશ્ન હાથમાં લેવો જોઈએ. ગૌશાળાઓ, ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગનાં બાળકોને મફત કે પડતર કિંમતે દૂધ પુરાં પાડે એવી સ્થપાવવી જોઈએ, ધર્માદા દવાખાનાં કરતાં, એ ધર્માદા ગૌશાળાઓની અને દૂધની પરંપરાની વધારે જરૂર છે.

ગામડાંનાં લોકોએ પણ ડેરીઓમાં દૂધ ભરી દેતાં વિચાર કરવો જોઈએ. પહેલાં પોતાનાં છોકરાંને માટે પુરતાં દૂધ દહીં અને ઘી રાખ્યા પછી એના વેપાર કરવા હોય તો કરવા—

ખોરાકમાં નીચે પ્રમાણે પદાર્થો મુખ્ય હોય છે:—

૧. મેદો (સ્ટાર્ચ)
૨. ચરબી (ફેટ)
૩. નાઇટ્રોજનનમિશ્રપદાર્થ (પ્રોટીડઝ)
૪. ખાંડ (સ્યુગર)
૫. ક્ષાર (એલકલીઝ)
૬. ખટાશ, તીખાશ. (એસીડસ)

આમાંના મેદાનો લાગ લાતમાંથી અને ઘઉં, યાજરી, કઠોળ, મકાઇ વગેરે ધાનમાંથી મળે છે, એ લાકડાં ની ગરજ સારે છે. શરીરને બળતણ મળે છે તે મેદા અને ખાંડમાંથી મળે છે. ખટાકા, શકરીઆં, ગાજર વગેરે કંદ મૂળમાંથી પણ ખાંડ અને મેદો મળે છે. ચોખ્ખામાં મેદાનું પ્રમાણ સૌથી વધારે છે. પચવા પછી મેદાની ખાંડ જ થઇ જાય છે. શરીરને ગરમી, ચરબી, તેલ, ઘી, મગફળી, વગેરે માંથી મળે છે વળી ચરબી પચે છે એટલી શરીરની ક્રિયાઓમાં મદદરૂપ થાય છે પરંતુ નથી પચતી એટલી સીલીખ તરીકે રહે છે. પેટ પર, છાતી પર, હાથ પગ પર એમ શરીરના બુદ્ધ બુદ્ધ ભાગ પર ચરબી ગોઠવાઇ જાય છે અને જ્યારે મંદવાડ આવે છે અગર જીખમરો આવી પડે છે ત્યારે શરીર ટકાવી રાખવામાં એ મદદ રૂપ થાય છે.

નાઇટ્રોજનનમિશ્ર પદાર્થ (પ્રોટીડઝ) એ, રેસાના બાંધકામમાં એટલે શરીરની પુષ્ટિમાં ઉપયોગી છે. ખરો પુષ્ટિ કારક ખોરાક એ ગણાવવો જોઇએ. મેદો અને ચરબી એ તો શરીરને ટકાવી રાખે. પણ મજબૂતી અને બળ આપવાનું કામ “પ્રોટીડઝ” નું છે. ઘઉંનું ઉપલુ કઠણ પડ, કઠોળનાં ઉપલાં પડ, મગફળીમાંના ચરબી શિવાયના અમુક ભાગ, ચણા, વટાણા વગેરે ખોરાકમાં પ્રોટીડઝ હોય છે. મકાઇ અને યાજરીનાં ઉપલાં પડ અને ચોખ્ખામાંના પણ ૨-૪ ટકા ભાગ પ્રોટીડઝ પુરાં પાડે છે. માંસાહારીઓને માંસમાંથી એ ખુબ

મળે છે. જ્યારે વનસ્પતિ પર ગુજરાન કરનાર આપણને, ઘઉં, ખીર્ણ અનાજ કઠોળ, મગફળી, કાજુ, કેળાં, દૂધ, દહીં વગેરેમાંથી “ પ્રોટીડઝ ” મળે છે.

આપણાં દાળ, ભાત, રોટલી, ધી અને શાક એ ખોરાક તરીકે સંપૂર્ણ છે અને પાપડ, મઠીઆં, પુડા, દોઢળાં, ઇંદાદિ અને જાશ, કઠી વગેરે ચીજો માંસહાર કરતાં હલકી પણ પુષ્ટિ માટે બરાબર છે.

આમલી, મીઠું મરચું અને લીંબુ અથાણાં એ ખટાશ, ખારાશ અને તીખાશ પુરાં પાડીને ખટ રસ ભોજન બનાવે છે. એનાથી પાચનના રસ વધારે છુટે છે અને રૂચિને મદદ થાય છે.

ફળ અને મેવા મીઠાઇમાં મેદા, સાકર, ચરબી, “ પ્રોટીડઝ ” અને ક્ષાર તથા ખટાશ ભળેલાં હોય છે. અને શાક પાંદડાંમાં, ખટાશ, ખારાશ; મેદા ઇંદાદિ હોય છે. પરંતુ ફળ અને શાક પાંદડાં તથા લીંબુ અને જાશમાં આરોગ્યવર્ધક ગુણો બહુ હોય છે.

“વીટેમીન્સ” ની હમણાં હમણાં શોધ થઈ છે, તે “ વીટેમીન્સ ” એટલે ચેતન તત્ત્વો એમ કહી શકાય. દૂધ તાજુ દોહેલુ હોય એમાં “વીટેમીન્સ” હોય છે. પણ ઉદ્ધાગવાથી એ વીટેમીન્સનો નાશ થાય છે. માના ધાવણમાં વીટેમીન્સ હોય છે પણ બનાવટી ખોરાકમાં એ ધાવણ જેટલાં નથી રહી શકતાં. માખણ, ધી, દહીં, તેલ વગેરે માં વીટેમીન્સ હોય છે. અને લીલાં શાકભાજી અને ફળ ફળાદિમાં પણ હોય છે. આરીયાં, મૂળા, મૂળાનાં પાંદડાં, ખટાકાની જાલ, દૂધીની જાલ, શકરીઆં જાલ સાથે, ખોર, શેરડી, ભાજીપાલા, કેરી વગેરે તમામ ફળ, કંદમૂળ અને લીલાં શાકમાં ઉપરની જાલ મુખ્યત્વે રાખીએ તો વીટેમીન્સ ખુબ મળે છે. રાંધવાથી ઘણાં વીટેમીન્સનો નાશ થાય છે પણ તાજાં, કાચાંજ જે ફળ કે વનસ્પતિ કે ધાન ખાઈ શકાય તે ખાવાથી આપણને વીટેમીન્સ ખુબ પ્રમાણમાં મળે છે.

કામ કરનાર માણસને, બેઠા ખાઉ કરતાં હંમેશાં વધારે ખાવા

જોઈએ અને શિયાળામાં પણ ઉનાળા કરતાં વધારે ખોરાક વરે છે. કામ કરનારને શરીર ધસાય પણ વધારે અને બાદ થાય, એ પ્રમાણે જો મંડાતુ રહેવાથી, ખવાય પણ સારૂ; શિયાળામાં, શરીર ની અંદરની ગરમી હલા ડીઝી રાખવાની હોવાથી ગરમી વધારે રાખે એવા, ચરબી વાળા ખોરાક, શિયાળામાં ફાયદો કરે છે.

શરીરની રચના એવા પ્રકારની હોય છે કે એના તમામ ભાગો જેમ વપરાય તેમ બહુ સારા રહે. એકે એક અવયવને પ્રમાણસર કસરત મળે તો શરીર તન્દુરસ્ત બને છે. તમામ અંગોને એટલે હાડકાં, ચામડી, માંસ, રૂધીર ઇત્યાદિને હાલતું ચાલતું વિશેષ થાય ને તે તો એના જુના કાષો ઝટ બદલાતા જાય અને નવા નવા આવતા જાય છે.

બાળકો, એમના કદના પ્રમાણમાં બહુ ખાય છે. કારણ એમને શરીર બાંધવાનું છે અને વધારવાનું છે. ઘરડાં ને વયલી ઉમરનાં કરતાં ઝોણું ખાવા જોઈએ છીએ. સ્ત્રીઓથી પણ પુરુષો કરતાં કંઈક ઝોણું ખવાય છે કારણ એમનું કામ પ્રમાણમાં જરા હલકુ હોય છે.

માંસાહાર શિવાય પણ ખોરાકનાં બધાં તત્ત્વો વનસ્પતિના ખોરાક માંથી મળી રહે છે અને આપણા ગુજરાતમાં, હિન્દુઓ, માંસાહાર નથી કરતાં તેથી શારીરિક પ્રુષ્ટિ ને કંઈખાસ હરકત આવતી હોય એમ જણાતું નથી. બાકીની હિન્દુસ્તાનની પ્રજા, માંસ અને વનસ્પતિનો ભેગો આહાર કરે છે. માંસ અને મચ્છીમાંથી “પ્રોટીડઝ નું” પ્રમાણ, પચવાના હિસાબે જરા વધારે રહે છે ખરૂં, પરન્તુ માંસાહારથી કેટલાંક નુકસાન થાય છે તે શુદ્ધ વનસ્પતિના આહારથી નથી થતાં,

રાંધવાથી દાળ અને ઘઉં જેવા દાણાઓનાં ઉપરનાં કંઠણ પડ જો એમને એમ પચાવવાં મુશ્કેલ પડે એવાં હોય છે તે પલળી ફાટી ને પોંચા થાય છે. પછી એ સેહેલાઈથી પચી શકે છે અને સ્વાદિષ્ટ પણ બને છે. વળી ખોરાકની ચીજોમાં કંઈ જંતુઓ હોય તો તેપણ

રંધાવાથી મરી જાય છે.

જમવાનું નિયમિત વખતે રાખવું અને ઓછામાં ઓછું ૩ વખત તો ખાવું જોઈએ. સવારે નાસ્તો, બપોરે જમણું અને સાંજે વાળું: સવારમાં ભૂખે પેટે કામપર જવામાં ટહાડ તડકાની ને કાઈ પણ ચેપી રોગની અસરો લાગવા સંભવ છે. માટે નાસ્તાની ટેવ તો રાખવી, અને વાળું તથા ઉંઘની વચમાં પણ બેએક કલાક તો ઓછામાં ઓછા જવા જોઈએ. વાળું કરવાનો સમય મોડામાં મોડો રાતના આઠ વાગે હોય તો સારું. એથી વહેલું થઈ શકે તો શ્રાવક લાઇઓનો રિવાજ-સંધ્યા કાળ પહેલાં જમી લેવાનો સૌથી સરસ છે.

તાલેવંત લોકોમાં ઘણું કેટલાં આપણા દેશમાં, કામ નહિ કરવાની ને સારૂ સારૂ ખાવાની ટેવ હોય છે. ધનવાન કે ગરીબ સૌને કસરત તો જોઈએ અને ઇશ્વરે જેને પૈસાની અનુકૂળતા આપી હોય એમણે તો વળી જાતજાતની નિયમિત કસરતો જરૂર કરવી જોઈએ, ખોરાક પર અંકુશ જોઈએ. સારૂ સારૂ બહુ ખાવાથી કંઈ ફાયદો નથી. જીભડીને તો વશ રાખવી જીક છે.

જેને રૂચિ છે તેને ખાવાનું મળતું નથી અને જેને ખાવાનું મળે છે તેને રૂચિ નથી. કસરત વગર આપણા તવંગર વર્ગની રૂચિની બાબતમાં છેક દુર્દશા થયેલી લાગે છે. મોટાં પેટ, બાદી, સ્થૂળતા એ કંઈ તન્દુરસ્તીનાં લક્ષણ નથી.

ચપળતા, ઝડપ અને ઉદ્યમ માટે પ્રીતિ, એ તન્દુરસ્તીનાં ચિહ્ન છે. શારીરિક પ્રયત્નમાં કાઈ પ્રકારનું આળસજ ના હોય એ સ્વભાવ આરોગ્યને સૂચવે છે. ખુશમિજાજ પણ નીરોગી લોકોજ રહી શકે છે.

અકરાંતિયાવેડાથી પાચન બગડે છે. ખોરાક બરાબર લોહીમાં લળી શકતો નથી. ખુબ ખાનારનાં કલેજાં ભારે રહે છે. આંતરડાં અને નળમાંથી મળ બરાબર સાફ થતા નથી અને લોહી પણ વિકાર વાળું રહે છે. ઘણા રોગોનું મૂળ અજીર્ણ હોય છે.

અજીર્ણ અને બંધકોશથી, પેટની અંદરના નહિં પચેલા ખોરાકમાં કોહોવાણુ થાય છે. એવો વિકારવાળો કેટલોક પદાર્થ લોહીમાં પણ લળે છે અને તેથી માથુ દુઃખવું, મ્હોં કટાણું રહેવું, શ્વાસોશ્વાસમાં ગંધ મારવી અને ગચરકા અથવા ઓડકાર આવવા કે વાછુટ થયાં કરવી, ચરખી વધવી વગેરે બ્યાધિઓ થયાં કરે છે. બહુ જડી સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયની આસપાસ પણ ચરખી ભરાય છે અને એવી સ્ત્રીઓ વાંઝણી રહે છે.

આવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન જ ના થવા દેવી જોઈએ. કસરતથી રોજ પાંચ સાત માઇલ ફરવા જવાથી, તથા સ્ત્રીઓને પાણી ભરવા, દળવા, ખાંડવા. લુગડાં ધોવા તથા લીંપવા ગુંપવા જેવાં ઘર કામથી ખાધું પચી જશે. ખરેખરી ભૂખ વગર ખાવુંજ નહિં. જરાક જેએની જાણાય કે અપવાસ કરી નાખવો. શરીર તન્દુરસ્ત રાખવાને લાંઘણુ જેવો ખીન્ને એક પણ ઉત્તમ ઇલાજ નથી.

ખોરાકને દુપિત કરનાર એ ચીજો છે: ધુળ અને માખીઓ. ધુળમાં ઘણાં રોગનાં જંતુઓ હોય છે. અને ધુળ ઉડેલી હોય એવી ખાધાની ચીજોથી અનેક રોગો થાય છે. આમ છતાં આપણાં જમણુવારો ધુળ માંજ થાય છે અને મીઠાઇઓ પર કેટલીએ ધુળ ઉડતી હોય છે !

માખીઓ, દૂધ, દહીં, ફળ શાક અને મેવા મીઠાઇ પર કેટલી બધી બેસે છે ! ખજૂર, ગોળ, ખાંડ અને સાકર વગેરે પર તો ઢગલાબંધ માખીઓ હોય છે ! એટલુંજ નહિં પણ જમવા બેસીએ છીએ ત્યારે આપણાં ભાણાં પર પણ માખીઓ આવે છે ! આજ માખીઓ થોડીવાર પર કોઈનાં ઝાડા ઉલટી કે ગળફા પર બેસી આવી હોય છે તેથી એમનાં શરીર સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોયાં હોય તો એમની પાંખો ને પગ ને મોં પર, હજારો જંતુઓ, અનેક રોગોનાં જોવામાં આવે ! મરડા, ઝાડા, કોલેરા, ટાઇફોઇડ તાવ, ક્ષય, કો'વાણુ છત્યાદિ રોગો આમ માખીઓ મારફતે પણ ખુબ પ્રસારે છે !

સ્ટેશન પર જળીવાળાં છાયાડાં ને ગાડીઓમાંજ જેમ ખાવાનું

વેચવા દેવામાં આવે છે તેમ દરેક ખાધાની ચીજ વેચનારને માટે શહેરો ને ગામડામાં પણ નિયમ કરવા જોઈએ. સ્વચ્છ મારફટ જેવી જગ્યાઓમાં જ અનાજ ને શાક કે ખાવાની ચીજો વેચાવવી જોઈએ. અને દરેક દરેક ખાવાની વસ્તુઓનું ધૂળ કે માખીઓથી બરાબર રક્ષણ થયેલું હોય તો ઘણા રોગોનાં મૂળ વઢાશે.

ખોરાકની શુદ્ધિ માટે સરકાર અને મ્યુનિસિપાલિટીઓ દ્વારા એટલી સત્તા લઈ શકે એમ છે પરંતુ પ્રજા જ્યાં સુધી આ બાબતમાં બેદરકાર રહે ત્યાં સુધી એકલાં કાયદાઓથી કંઈજ ફળ નથી મળી શકતું.



પ્રકરણ ૯ મું

(કસરત)

વિવેકસર કસરત કરવાથી એકએક અંગ સુંદર અને ધાટીલું બનશે. શરીર સદા કાળ નિરોગી રહેશે અને સંસારનાં કર્તાવ્યો બળ-વવામાં કોઈ પણ પ્રકારનું વિઘ્ન આવશે નહિં.

અમેરિકામાં શિક્ષકો અને વડીલ વર્ગે, આખી ઉછરતી પ્રજાની કસરત ઉપર, ૩૦-૪૦ વર્ષથી સંપૂર્ણ યોજનાઓ ઘડી ઘડીને, એવું ધ્યાન આપ્યું છે કે એને પરિણામે બધી ઓલાદ સુધરી ગઈ.

પ્રો. ધર્માનંદ કૌસાંખી, હાવર્ડ યુનીવર્સિટીને વિષે કહેતા હતા કે એની કૉલેજનેમાંની બાળાઓ જ્યારે ગુપોર પછી “ ટેનીસ ”નાં મેદાનો પર એકઠી થતી ત્યારે એ દેખાવ જોઈનેજ માઈ હેલ્થ હર્ષથી ઉછળી રહેતું હતું. ”

આપણા દેશમાં નિશાળો અને પાઠશાળાઓ, રમત ગમત અને કસરતને, સંપૂર્ણ લાગણીથી, અભ્યાસનાજ વિષય જેટલું મહત્વ નહિં આપે ત્યાં યુધ્ધી આપણી પ્રજા નિર્માલ્ય રહેશે.

કંતાયત્રાં શરીર, આંખે ચરમા અને ગાલમાં ખાડા એ તે કંઈ ઉગતી જીવાનીને શોભે છે ? જેમણે હજી તો જીવન સંગ્રામ લડવાનાં છે, તે તો રૂઝપૂજ, પહેલવાન અને લાલ ચટક હોવાં જોઈએ. શકરા બાજ જેવી તો એમની આંખ હોવી જોઈએ અને ત્રોડા જેટલું કામ કરવું જોઈએ !

દરેક માળાપે પોતાનાં બાળકોને બરાબર કસરત કરાવવી જોઈએ. છોકરાં કૂદે રમે, દોડે, દડી ઉછાળે, ગોડમડાં ખાય, દોરડી કૂદે, નાચે તો બહુ સાફ; માળાપે પોતે પણ છોકરાં જોડે રમવું જોઈએ અને હસવા ખેલવામાં એમનો બહુ વખત જવા દેવો જોઈએ. માત્ર ઓપડીઓ વાંચવાથીજ અને નિશાળનાં લેસન કરવાથી જ કંઈ

શુદ્ધિ ખુબ સુધરે છે એમ નથી. પણ રમવા ખેલવાથી પણ શરીર, મન અને શુદ્ધિ ખુબ સુધરે છે.

ઘરના રમતો ઉપરાંત પોળોમાં પણ બાળકોને રમવાનું ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. અને પોળનાં રહીશોએ આ ખાતર, પોળો સાફ અને ધૂળ કે કાંકરા વગરની રાખથી બિંધે.

બાળકોને રમવા માટે પોળોમાં ચોકાં બાંધે અને ચોકાં ના હોય ત્યાં મ્યુનિસિપાલિટીએ, અમુક ઘરો પાડી નાખીને ચોકાં કરવાં જોઈએ.

પોળોમાં રમવાની રમતોમાં, એરંડો, સાતેલિયું, ખોખું, પાટા-દાવ, ઘંટી ખીલડો, મોઈદંડો, ગેડીદડા, સંતાકુકડી વગેરે રમતો સારી છે. ૧૦ વર્ષની ઉંમર સુધીનાં બાળકોને આવી રમતો ખુબ રમવા દેવી. દોરી કુદવો, ઓલ ઉછાળવા, પૈડાં ફેરવવાં, ટુંદડી ફરવી, હીંચકા ખાવા, ભુસકા મારવા અને ગરબા ગાવા એ રમતો છોકરીઓ રમે અને છોકરાઓ પણ ભલે રમે. ઉપર લખેલી તમામ રમતો છોકરાછોકરી બંનેને માટે સારી છે. આટલાં નાનાં છોકરાં ને નિશાળનાં લેસન નિશાળમાંજ વંચાઈ જાય એવાં જોઈએ, એમને ઘેર તો ભણવાનું હોવું જ ના જોઈએ.

પ્રાથમિક નિશાળોમાં પણ રમવાનું ફરજિયાત હોવું જોઈએ અને ત્યાં પણ ઉપર કહેલી રમતો ઉપરાંત, દોડવાની સરતો, લાંબુ ફૂંદવાનું, ઊંચું ફૂંદવાનું, બાહુબલી, કુસ્તી, અને ડૂલ, બહુ રસ પડે એવી રીતે કરાવવાં જોઈએ.

નિશાળમાં ભણતાં તમામ છોકરાંની વર્ષમાં બે વખત શારીરિક તપાસ થવી જોઈએ અને જે જે શરીરને લગતી ખોડખાંપણ હોય તે તરફ વિદ્યાર્થીઓનાં માથાપનું ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ.

પોતાનાં ગામ, તાલુકાઓ અને જિલ્લાનાં જોવાલાયક સ્થળો બતાવવા વિદ્યાર્થીઓને, મહીને મહીને પગે ચલાવી, મુસાફરીએ લઈ જવાં જોઈએ અને ઝાડે ચઢતાં, તરતાં, તંબુ ઠાકતાં, છાવણીઓ નાખતાં,

લાકડાં ફાડતાં, ઘોડે બેસતાં તથા ' સ્કાઉટીંગ ' માં શીખવે છે તે તમામ બાબતો ત્યાં શીખવવી બેઠબે.

નિશાળના બગીચાની જમીન, વિદ્યાર્થીઓ પાસે ખોદાવવી બેઠબે અને છોડ તથા વેલા વાવવાનું, બી નાખવાનું, છોડને પાણી પાવાનું તથા ક્યારા બનાવવાનું કામ એમની પાસે કરાવવાથી એકલાં પુસ્તકીયાં નહિ બનતાં, વિદ્યાર્થીઓ જાત મહેનતની મહત્તા સમજશે અને શરીર તન્દુરસ્ત રાખી શકશે.

૧૦ થી ૨૦ વર્ષનાં છોકરાં માટે પણ રમવાની જગાઓ ગામ કે શહેરમાં ધિયાયદી હોવી બેઠબે. છોકરીઓ પણ દરરોજ રમી શકે અને પોતાનાં એકે એક અંગને કસરત આપે એવી દેશકાળને અનુકૂળ રમતો અને કસરતો એમને માટે ખાસ યોજાવી બેઠબે. છોકરીઓનાં શરીર પુરેપુરાં ખીલી શકે અને તેઓ ઉંચી, ઝૂંપુટ અને કઢાવર બાંધાની થાય તે માટે બાળલગ્ન અટકાવવાં બેઠબે. ૨૦ વર્ષ સુધી છોકરીઓને સાસરે જવાનું ના હોય તો પટાબાજી, મગદળ, દાંડ, તરવાનું, દોરડાં ખેંચવાનું, બેઠમીંગટન, ટેનીસ, ક્રીકેટ ઇત્યાદિ મરદાનગીની રમતો એ પણ રમે અને જેની શક્તિ હોય તે ઘોડે બેસે, સાધકલો દોડાવે, હોડીઓને હલેસાં મારે; ઝાડે ચડે, હીંચકા ખાય, ફૂદે, દોડે અને આનંદ કરે.

રવિવર્મા ના ચિત્રોમાં હોય છે એવી, સંસ્કૃત સાહિત્યમાં જેમનાં વર્ણન છે એવી અને રાજસ્થાનની વીરાંગનાઓ જેવી પદ્ધતિ તો આપણી બહેનો અને દીકરીઓ બનશે. એ બિલાડીથી નહિં બંદીએ. કાઠ લંપટ પુરૂષ એમનું અપમાન નહિં કરી શકે. દહાડે કે રાત્રિ એ પ્રતાપી ચાલે, એકલી, સિંહણની માફક ગમે ત્યાં જઈ શકશે.

વીરપૂત્રાની એ માતાઓ થશે. પતિઓના જીવનમાં સાહસ, શૌર્ય અને હીમતનાં ગુણો એમની સોબતથી આવશે અને કસરત તરફ પદ્ધતિસર બે એક બે જમાના ધ્યાન અપાશે તો આપણી નિર્માલ્ય અને બાયલી પ્રજા તેજસ્વી અને પરાક્રમી થશે.

છોકરાઓ માટે પણ અખાડા સ્થળે સ્થળે ખોલવામાં આવ્યા છે પરંતુ હાઇસ્કૂલો અને કોલેજોમાં પણ કસરત ફરજિયાત રાખવી જોઈએ. પરીક્ષાઓના બોઝ બોજા કરી, શિક્ષણના વિષયો પણ કમી કરી શારીરિક કેળવણી તરફ પ્રથમ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

જે જે છોકરાઓ અખાડામાં દાખલ થયા છે તેમનાં શરીર સુધર્યાં છે અને ગયા જમાનાના પુરૂષો કરતાં એ સારા લાગે છે.

વિદ્યાર્થીઓને પણ ૨૫ વર્ષ પહેલાં, સંસાર વહેવારમાં ના નાખવા જોઈએ; લગ્ન જ વીસ વર્ષ પહેલાં ના થવાં જોઈએ અને અભ્યર્થનાં પાલન કરી, કસરતો તરફ નવજીવાનો જે વળે તો અમેરીકાએ ૩૦-૪૦ વર્ષમાં જેમ જમાનો બદલી નાખ્યો તેમ આપણે પણ બદલી નાખીએ.

વિદ્યાર્થીઓ અખાડાઓમાં જાય; દંડ, બેકક, લાઝીમ, મુક્કાબાજી, વજ્રમુદ્રિ, જીજીત્સુ, કુસ્તી વગેરે શીખે. કાઠ બલાંટી, લાકડી પટ્ટા અને ધનુષ્યખાણુ જાણે. મલખમ, ડગલ ખાર, સીંગલખાર અને ગરગડી પર કેટલાક હોંશિયાર થાય. સેન્ડો, મેકડેડન કે રામમર્તિની પદ્ધતિઓમાં અમુક જીવાનો પ્રવીણ થાય અને ઉંચું દૃઢવાની, પોલજંપ, લાંબું દૃઢવાની વગેરે સરતોમાં કેટલાક નામના મેળવે.

ટેનીસ ફૂટબોલ અને ક્રીકેટને પણ હું ચાહનારો છું. વોટરપોલો, બાટીંગ, હોકી, ગોલ્ફ, તરવાની અને ઘોડાપર બેસીને રમાતી પોલોની રમત પણ મને ગમે છે.

લિન્ન લિન્ન રૂચિના વિદ્યાર્થીઓને, ઉપર કહેલી કસરતોમાંથી અમુક અમુક તો ગમવીજ જોઈએ. જેમાં ફાવે એમાં એ પ્રવીણતા મેળવે અને બાટીનીમાં સામાન્ય રીતે આવડત મેળવી લે. એકલા સ્નાયુઓની મજબૂતી કરતાં, શરીરનાં એકેએક અવયવ તન્દુરસ્ત અને બળવાન બને; આંતરડાં, હૃદય, ફેફસાં વગેરે અંદરના ભાગોને પણ લાલ થાય એ કસરતનો હેતુ છે. તમાશા માટે નહિ પણ આરોગ્ય માટે કસરતો કગવાની છે અને તેથી ભારે વજન

ઉચ્ચક્રમાં કે શરીર પરથી મોટરો ચલાવવી એ અખાડાઓનો હેતુ નહોતો જોઈએ.

શરીર વિદ્યાનું સામાન્ય જ્ઞાન, કસરત કરનારે મેળવી લેવું જોઈએ. નહિં તો હૃદ ઉપરાંત કસરત કરી ઘણાં પેહેલવાનોએ હૃદયોને કાયમનાં નુકસાન પહોંચાડ્યાં છે.

વિદ્યાર્થી અવસ્થા પુરી થયા બાદ પણ, જીવાન અને વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરુષોએ, દરરોજ નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ. પ્રકૃતિને અનુકૂળ થાય એવી ગમે તે કસરત પસંદ કરી, દરરોજ એનું સેવન કરવું જોઈએ.

કંઈ નહિં તો નમસ્કાર, દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ, કે છેવટે ઓછામ ઓછું પાંચ માઇલ ચાલવાનું તો દરેક જણે રાખવું જોઈએ. આપણી આખી પ્રજા જણે ગંભીર અને ડાહી બની ગયેલી લાગે છે તે હસ-મુખી, રમતગમત પાછળ ગાંડી અને મસ્તીખોર બનવી જોઈએ.

એક આખો જમાનો ઉપર પ્રમાણે રમતો રમાશે ને કસરતો થશે ત્યારે લશ્કરી તાલીમ પર આપણું ધ્યાન જશે. દેહેરાદૂન ને સેન્ડહર્સ્ટ ની કાલેજોનાં બારણાં પછી આપણા જીવાનો ઠોકશે, અને ક્ષાત્રબળ પામી શકશે.

એરોબેલેન પર ઉડવાનાં, એવરેસ્ટનાં શિખરો પર પહોંચવાનું અને સમુદ્રનાં તળિયાં ફરી વળવાનાં, આશ્ચર્યકારક પરાક્રમો આપણા છોકરાઓ પાસે પણ કરાવવાં હોય તો એમને કસરતો કરાવો.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

વૈદ દાકતરોનું કર્તવ્ય.

પૈદ દાકતરો દવા આપનારજ નહિ પણ પ્રજાના આરોગ્ય પુરોહિતો છે. એ “યમ ના સહોદર” નહિ, પણ આરોગ્ય આપનારી, લગવતી જગદંબાના આચાર્યો છે.

મીલો અને કારખાનાંમાં જે દાકતરો છે એમનું કામ મજૂરોને માંદા થયા પછી દવા આપવાનું જ માત્ર નથી પણ એ લોકો માંદા જ ના પડે એવા ઇલાજો લેવડાવવાનું છે. મીલો અને કારખાનાંની જગાઓ સ્વચ્છ રખાવવી, કામ કરવાના ખંડોમાં પુરતી દવા અજવાળાં આવજન થાય એવાં બારીબારણાં ઉઘાડાં રખાવવાં, નાની ઉમ્મરનાં છોકરાં પાસે કામ ના લેવું વગેરે સાધારણ નિયમોના લંગ જ્યાં ત્યાં થઈ રહ્યા છે. કારખાનાના કાચદા લગલગઅધેજ તોડવામાં આવે છે અને ધૂણી, કાચદામાં જોટલી કાઢવાની છે, તેના કરતાં દરરોજ વધારે કહાડી, મીઠા માલેકો બધા શહેરોના લોકોને દુઃખી કરી રહ્યા છે. !

દાકતરોનું કામ શેડીઆઓનાં હૃદયમાં બંધુભાવ ઉત્પન્ન કરાવવાનું છે અને મજૂરો, એ યંત્રો જેવાં જડ નથી પણ એમના હૃદયમાં પણ પ્રભુ જ યિરાજેલા છે એ વાત સમજાવવાનું છે.

સરકારી દાકતરોનું કર્તવ્ય પણ જે ગામ કે શહેરોમાં એ હોય ત્યાંના આરોગ્ય નિરીક્ષક બની જવાનું છે. તાવમાં કિવનાઇન આપ્યા થી એમની ફરજ પુરી નથી થતી પણ મજૂરો અને પાણીનાં બાબડાં દૂર કરાવી, મેલેરિયાનાં મૂળ કાપ્યા શિવાય એમણે જીંપીને એસવું ના જોઈએ.

દવા લેવા આવનાર એકેએક દરદીને, જે રોગના ઉપચાર માટે એ આવે છે તે થવાનાં કારણ, દાકતરે બરાબર સમજાવવાં

નેધએ અને ભવિષ્યમાં એવા રોગોથી એ કેમ દૂર રહી શકે તે પણ એમને કહેતા રહેવું નેધએ.

ખાનગી દાકતરો, આખાં કુટુંબોના સંબંધમાં આવે છે એમનું કર્તવ્ય સ્ત્રીઓ તથા બાળકોમાં આરોગ્યનું જ્ઞાન પ્રસંગોપાત પ્રસારવાનું છે. ફક્ત એ માંદાં પડે ત્યારેજ ઉપયોગી થવાનું નથી.

કુટુંબોમાંથી મંદવાડ જ દૂર થાય એવા કાયમના ઇલાજો ખાનગી દાકતરોએ લેવડાવવા નેધએ. એમણે તન્દુરસ્તીના સલાહકાર બનવું નેધએ અને ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આરોગ્ય પુરોહિતો થવું નેધએ.

વૈદક વિદ્યા બહુ આગળ વધી હશે; અને દવાઓ, પીચકારીઓ અને તીકડીઓ, તરેહ તરેહવારની આવતી હશે. પરન્તુ એ બધાંના ફંદામાંથી દાકતરોનાં ધરોકા બચી જાય એ ઇષ્ટ છે.

રોગોનાં નિવારણનું વૈદક આગળ વધે એ પણ જોવાની ફરજ, દાકતરોની, વૈદોની અને હકીમોની છે.

રોગો થયા પછી, દવાઓથી મટાડવા તત્પર રહેવા કરતાં દાકતરોનો ધર્મ પોતાનાં દરદીઓને, રોગ જ ના થાય એવું કરવાનો છે. રોગો અટકાવવાના વૈદકને એમણે રોગો મટાડવાના વૈદક કરતાં વધારે પૂજ્ય ગણવું નેધએ.

વૈદકશાળા, પાઠશાળાઓએ પણ, આરોગ્યશાસ્ત્રના વિષયને પ્રમુખ સ્થાને બેસાડવો નેધએ. અને દરેકે દાકતર, કાંતો એ શસ્ત્રક્રિયા કરનાર હોય કે ચિકિત્સક, લોહી તપાસનાર હોય કે મુત્ર પરીક્ષક હોય, ક્ષય રોગનો ખાસ હોય કે આંખોનો ખાસ હોય, દાંતનો દાકતર હોય કે ભગંદરનો હોય પણ દરેકે આરોગ્યશાસ્ત્રનું તો અનુ-શીલન કરવુંજ નેધએ.

આ દુઃખી દેશને, રોગોમાંથી મુક્ત કરાવવાનું મહાન કાર્ય આ બધા નહિં કરે તો બીજું કાણ કરશે ?

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓમાં અને કોલેજોમાં દાકતરોએ

ધુસવું નોંધએ. ત્યાં લણુતાં વિદ્યાર્થીઓની મફત શારીરિક તપાસ કરવી નોંધએ. અને ઉછરતી પ્રજાનાં મનહરણુ કરી, એમને તન્દુરસ્ત અને નિરોગી રાખવાના લગિરથ પ્રયત્નો નિઃસ્વાર્થપણે કરવા નોંધએ.

શાળાઓ, વિદ્યાર્થીગૃહો, વીશીઓ અને હોટેલોનાં મકાનોની હવા, સ્વચ્છતા તથા ખોરાક વગેરે પર દાક્તરોનાં મંડળોએ, મફત દેખરેખ રાખવી નોંધએ. પ્રેમથી એ બધાંને જીતી લેવાં નોંધએ અને વશ કરવાં નોંધએ.

અખાડા, કસરતશાળાઓ અને રમત ગમતનાં મેદાનોના સંબંધમાં દાક્તરોએ રહેવું નોંધએ. છોકરા છોકરીઓમાંથી જે કસરતો ના કરતાં હોય તેમને તે કરવા પ્રેરવાં નોંધએ અને કરનારનાં શરીર તપાસતા રહી, વિવેકપુરઃસર કસરતો થાય તે વિષે ધ્યાન આપવું નોંધએ.

અખાડાઓમાં અને વિદ્યાર્થી મંડળોમાં, શિક્ષક સમાજોમાં અને અન્ય સમાજોમાં, દાક્તર લોકોએ, શારીર વિદ્યા અને આરોગ્ય વિદ્યાનાં ભાષણો, નકશાઓ, જીવંત જ્ઞાનસો કે સીનેમાની મારફતે પ્રસંગોપાત આપવાં નોંધએ. એમણે આરોગ્ય પ્રદર્શનો વર્ષોવર્ષ ભરવાં નોંધએ અને બાળ પ્રદર્શનો, બાળઉછેરના પદાર્થ પાઠો તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓની માવજત ઇલાદિ વિષયોનું જ્ઞાન જનસમાજને આપવું નોંધએ.

પરીક્ષાઓના ત્રાસથી કે અભ્યાસના નિરર્થક બોજથી, વિદ્યાર્થીઓનાં તન અને મનને જ્યાં જ્યાં હાનિ થઈ રહી હોય ત્યાં ત્યાં અવલોકન કરી, કેળવણી ખાતામાં સુધારા કરાવવા પણ દાક્તરોએ પ્રયાસ કરવા નોંધએ.

એમણે બ્રહ્મચર્યના લાભ વિદ્યાર્થીઓને અને વિદ્યાર્થીણીઓને, સમજાવવા નોંધએ. હસ્તદોષ, સૃષ્ટિ વિરુદ્ધ કર્મ અને મલિન કુછંદો, વિદ્યાર્થી વર્ગમાંથી દૂર કરાવવા અથાગ પ્રયત્નો કરવા નોંધએ.

બાળ લગ્નોથી, આખી હિન્દુ મુસલમાન પ્રજા નિર્બંજ અને હેરાન થઈ રહી છે અને ન્હાની ઉંમરમાં સંસાર વ્યવહારમાં પડ-

વાથી, સુવાવડોમાં સેંકડો સ્ત્રીઓ મરી રહી છે ! વિદ્યાર્થી અવસ્થાની ચિંતા ભેગી, બિચારા છોકરાઓને ગૃહસ્થાશ્રમની ચિંતાઓ વેઠવી પડે છે; દાક્તરો અને વૈદો, જ્યાં વિદ્વાન હોય અને જનસમાજના સાચા ભક્ત હોય, ત્યાંથી બાળકોને દૂર થવાં જોઈએ અને ક્ષેણાના ગૃહસ્થાશ્રમ ના મંડાવવા જોઈએ.

સારી સંતતિ કેમ ઉત્પન્ન થાય તેનું જ્ઞાન જનસમાજમાં દાક્તરો જ ફેલાવી શકે; યોગ્ય ઉમ્મર સુધી વીર્ય રક્ષાની જરૂર, સંયમ, નીતિ, લગ્ન જીવનનાં વિશુદ્ધ સુખો ધ્યાન દિવ્યો ઉછરતી પ્રજાને શીખવવાની ફરજ સમજી દાક્તરોની છે.

વર્તમાનપત્રો, માસિકો અને હસ્તપત્રો દ્વારા, દાક્તર લોકોએ, શારીર વિદ્યા અને આરોગ્ય વિદ્યાનું જ્ઞાન સરળ ભાષામાં પ્રસરાવવું જોઈએ.

લોકલ ઓર્ડો, મ્યુનિસિપાલીટીઓ અને સરકારનું ધ્યાન પણ એમની તુટીઓ તરફ વારંવાર દાક્તરોએ ખેંચતા રહેવું જોઈએ અને એકતરફથી લોકમત તૈયાર કરવો જોઈએ ત્યારે બીજી બાજુએ આરોગ્ય ખાતાપર પણ અસર પહોંચાડવી જોઈએ.

સરકાર લડાઈઓ પાછળ અદળતક ખર્ચ કરે છે ત્યારે રોગો રૂપી દુશ્મનોનો નાશ કરવા પણ એ પાણીની માફક પૈસો ખર્ચે એવી એને ફરજ પાડવી જોઈએ.

પ્રજા જુદું બોલવામાં કે કાઢતે છેતરવામાં પાપ છે એમ સમજે છે પરંતુ આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનો ભંગ કરવાથી પણ પાપ થાય છે તથા માંદા થવામાં પણ ગુન્હો છે એ સમજતી નથી. દાક્તરોએ, એ વાત એમને સમજાવવી જોઈએ.

આરોગ્ય શાસ્ત્ર એટલે જેનાથી રોગો અટકાવાય-જીંદગી લંબાવાય અને શરીરો મજબૂત અને તન્દુરસ્ત બનાવાય એવું શાસ્ત્ર-એનું મહત્વ આપણા લોકોએ બરાબર સમજવું જોઈએ.

દાક્તર લોકોએ એકલાં શહેરોમાં જ નહિં ભરાઈ રહેવું જોઈએ. હજારો ગામડાં હજી વૈદક મદદ વગરનાં, નિરાધાર પડ્યાં છે. ત્યાંની

પ્રજ્ઞને શરીર સંપત્તિ આપવી અને પુરૂષાર્થ શીખવવા એ સેવા જેવી દાક્તર લોકોથી થશે એવી બીજી કાંઈથી નથી થવાની.

ગામડાંમાં પ્રજ્ઞસત્તા સ્થાપવાની છે. પંચ ત્યાં પરમેશ્વર એ વિચારનો પુનરુદ્ધાર કરવાનો છે. સુવ્યવસ્થિત પંચો બનાવી ધર, પોળો, અને ગામો આપણે સાફસુફ કરવાનાં છે. રોગોને દેશનિકાલ કરવાના છે અને એપી રોગોના નાશ કરવાના છે.

દાર્શનાં દુષ્ટ વ્યસનથી સમજી અને અજ્ઞાન, ગરીબ અને ધનવાન તમામ પ્રજા ખરાબ થઈ રહી છે એમાંથી એમને બચાવવાનું મહા-ભારત કામ બાકી છે.

વૈદદાક્તરનો ધંધો એ વેપારીના જેવો, પૈસા પેદા કરવાનો ધંધો નથી. લોભ, નિર્દયતા કે બેદરકારીને એમાં સ્થાન નથી. હૃદયની કોમળતા, ચારિત્ર્યની શુદ્ધતા અને નિઃસ્વાર્થતા એમાં પુષ્કળ બેઠકો છે. એ ધંધામાં દેવતાઈ અંશો રહેલા છે. આ વાત જે દાક્તર ભૂલશે તે પોતાના ઉત્તમ અધિકારથી વ્રજ થશે.

વકીલ બારીસ્ટરોનો ધંધો પણ મજા હતો સાત્વિક. બેરીસ્ટરોને, જજ્જા પાછળ બરડે ગળવું હોય છે તેનું કારણ તહોમતદારોનાં ઉપરાણાં લીધા બાદ, રાજ્ય દરબારમાંથી એ લોકો જ્યારે પાછા ઘેર જાય ત્યારે તહોમતદારોને, જે આપવું હોય તે એમાં નાખે એ હજું. બચાવ માટે પૈસા એમનાથી મંગાતા નહોતા. ધારાના એ શાસ્ત્રી અને હિમાયતી કહેવાય છે; તેમ છતાં હાલની પ્રજાકીય ચળવળે એ વર્ગના પ્રપંચો ખુબ ઉઘાડા પાડ્યા. દાક્તરોનાં પણ ઘણાં પાપો છે અને હાલના દાક્તરો જે પ્રજાના રક્ષક થવાને બદલે ભક્ષકનાં કામ કરશે તો જરૂર એમની ફજેતી કરનાર પણ કોઈ મળ્યા વગર રહેવાનું નથી.

લાંબા લાંબા નુસ્કા, પેટન્ટ દવાઓની દારમાળાઓ, અને “ સીરમ્સ ” અને “ વેક્સીન્સ ” ની હદ થઈ છે. ઉપરાઉપરી ચામડીની પિચકારીઓનો રાફડો ફાટ્યો છે અને રસીઓ ઘત્યાદિનું

જે તુલ્યાદ્યું છે તે માટે તો જરૂર એવા દાક્તર લોકોને, ઇશ્વર સમક્ષ જવાબ દેવો પડશે. અથવા ઇશ્વરને માનતા હશે કે નહિ તે તો હું નથી જાણતો.

છેલ્લાં ૬૦ વર્ષમાં, વૈદક વિદ્યા ઘણી આગળ વધી છે અને જેમ જેમ એની પ્રગતિ થઈ છે તેમ તેમ ઔષધિઓ ઉપરનો વિશ્વાસ ઓછો થતો ગયો છે. કેટલીએ દવાઓ છેક નકામી માલમ પડી છે અને સર ફેડરીક ટ્રીવ્સ તો એટલે સુધી કહે છે કે દવાઓથી જેટલાં માણસ મરે છે એટલાં રોગોથી મરતાં નથી. જાની દાક્તરો, હવે બહુ ગોળીઓ કે બૂટ્ટીઓ કે દવાઓના રગડામાં માનતા નથી પણ કુદરતને મદદ કરી શકે એવી સાદી દવાઓ એ બહુ ચતુરાઈથી વાપરે છે.

હવે રોગોને અટકાવનારા વૈદકના, ચમત્કારો જુવો !

ભયંકર અને જીવલેણ પીળા નાવનો, સુધરેલી દુનિયામાંથી નાશ કરવામાં આવ્યો.

જાંતી મારફતે, ટાઇફસ નામનો એવી તાવ ફેલાય છે એ નવાં શોધાયું કે એ તાવ પણ ઘાયલ થયેલા દુશ્મની માફક વૈદક વિદ્યાને શરણુ થયો. બાલકન્ડમાં ગઈ લગામ વખતે લગ્નરો માલજરો ટાઇફસના ભોગ થઈ પડ્યા હતા પણ જરા અક્ષલ દોડાવ્યાથી, માલજરોનાં વસ્ત્રો પરની જાંતી મારી નાખીને એ રોગ પ્રસરતો અટકાવી દેવામાં આવ્યો.

ટાઇફોઇડ, પેરા ટાઇફોઇડ અને મરડા ૨૦ વર્ષ પર, લશ્કરોમાં ફેર પર્ણવતા હતા. એમને લશ્કરમાંથી તો ચું પણ આખા યુરોપ, અમેરિકામાંથી પ્રસરતા અને ફેલાતા અંધ કરવામાં આવ્યા. ઓખળું પાણી અને ખોરાકની શુદ્ધિ સાચવવાથી તથા રોગીઓનાં મગમગ બાળી મૂકવાથી એનાં જાંતુઓ મરાયાં.

મચ્છરોના નાશ કરવાથી મેલેરિયા કળજે આવ્યો. અને પૃથ્વીના ક્ષણરૂપ અને રસાળ દેશોમાં, નવાં અસલી કોલેશિયન પ્રગ્ન ટકી શકી નહોતી ત્યાં હાલની યુરોપિયન પ્રગ્ન આખાદ થાય છે.

આપણા દેશનો કૉલેરા યૂરોપ અમેરિકા સુધી જતો અને લાખોનો ઘાણુ કહાડી નાખતો હતો. એના દરદીઓને અલગ રાખી એમનાં ઝાડા ઉલટી બાળી મૂકવાથી અને કુવાઓમાં પોટાસ પરમેંગનસ નાખવાથી કૉલેરાને પણ એ લોકોએ હરાવ્યો.

એજ પ્રમાણે મરકી જીવો. ઉંદરોના અને ચાંચડોના નાશથી તથા દરદીઓને ‘કોરેન્ટાઇન’ (સુતક) ચોકીમાં રાખવાથી અને સાગ્રંતે મરકી ના થાય એવી પીચકારીઓ મારીને, મરકી જેવો ભયંકર ચેપી રોગ અટકાવવામાં આવ્યો. વળી દૂષિત થયેલાં ગામો અને શહેરોની તમામ વસ્તીને ખેતરોમાં ખુલ્લી હવામાં ઝુંપડાં બાંધીને વસાવી અને મરકીથી બચાવવામાં આવી.

કર્તવ્યનિષ્ઠ અને જગતાંજોષ શહેરોમાં કે ગામડાંમાં હવે એ જમજ ના શકે !

પનામાની સંયોગીભૂમિનો બધો પ્રદેશ, બેજવાળો અને મેલે-રિયાથી હેરાન થતો. ત્યાં પુષ્કળ માણસો મરતાં. એ સંયોગીભૂમિ તોડી, સામુદ્રધુની બનાવવાનું કામ વર્ષો સુધી ચાલ્યું. પહેલાં આવું કાંઈ વિશાળ બાંધકામ ચાલતું ત્યારે હજારો મજૂરો બિચારાં માદાં પડી જતાં અને મરી જતાં હતાં. પરંતુ સ્વ. જનરલ ગોરગાઝ અને એના મદદનીશોના ખુદ્ધિયાતુર્ય આગળ આ વખતના એ મહાન કામ દર્મિયાન, સૌથી ઓછામાં ઓછાં માણસો મર્યાં છે. એ પનામાની સામુદ્રધુનીનો પ્રદેશ રળિયામણો, સારી હવાવાળો અને તન્દુરસ્ત બની ગયો છે !

યુરોપ અમેરિકાનાં લશ્કરો, સ્પેન, અમેરિકાના કે ખોર યુદ્ધ વખતે, ચેપીરોગોથી વેરણખેરણ થઇ જતાં. દ્રોયના ઇલિયડમાં પ્રસિદ્ધ થયેલા યુદ્ધ વખતે ચાલેલી મરકી, નામજાદી છે. દુશ્મનને હાથે મરે એના કરતાં ચેપીરોગોથી અસંખ્ય લડવૈયા મરતા હતા. રૂશિયા જાપાનની લડાઈ વખતે જાપાનનો આરોગ્ય સંબંધી અંદોષસ્ત એવો હતો કે એનાં માણસો, રોગોથી ઓછામાં ઓછાં

મર્યાદા હતાં. પરંતુ ગયા જંગી જર્મન યુદ્ધમાં તો આરોગ્ય શાસ્ત્રની સંપૂર્ણ ક્ષતિ થઈ છે.

આખા યુદ્ધ વખતે કાંઈ ચેપીરોગ ચાલ્યો નથી. “ ટ્રેન્ચ ફીવર ” ખાંધોની અંદર રહેવાથી જે નવી જાતના તાવ આવ્યા તે ખો ભૂલી ગયા.

યુરોપ અમેરિકાની સુધરેલી દુનિયામાં પ્રજાઓ, રાજ્યો અને ગામડાંઓનો એ અનુભવ થયો છે કે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોના પાલનથી રોગોનો નાશ થઈ શકે છે. પ્રજા તન્દુરસ્ત અને મજબૂત બને છે અને આયુષ્ય લાંબાવી શકાય છે. ૧૨, ૧૨ વર્ષનું સરેરાશ આયુષ્ય ત્યાં લાંબાઈ ચૂક્યું છે.

બાળકોના રોગો પણ દૂર થાય છે અને બાળમરણો ૨૦, ૨૫ વર્ષ પર ત્યાં હતાં તેનાથી અડધા કરતાંએ ઓછાં થઈ ગયાં છે. લાંડનમાં જેટલાં છોકરાં મરે છે તેના કરતાં છ ગણાં છોકરાં એક્લા કાનપૂરમાં મરે છે એ આપણી દશા છે.

શસ્ત્ર વિદ્યામાં પણ સ્વ. લોર્ડ લીસ્ટરે, ક્રોવાણુ કે પડ્ડા જાંતુઓ, ધા ઉપર હલ્લો કરે નહિ, એવી રીતે જાંતુ-શુદ્ધ, શસ્ત્ર ક્રિયા કરવાની શોધ કરી ત્યારથી શસ્ત્ર ક્રિયા એક લલિત કલા જેવી બની ગઈ છે !

આ બધા પ્રતાપ રોગ અટકાવનારા વૈદક અને આરોગ્ય-વિદ્યાના છે. પરંતુ આ પરાક્રમો યુરોપ, જાપાન અને અમેરિકામાં જ્યાં છે. આપણા અભાગિયા ભારતવર્ષમાં તો એકલો મેલેરિયા દરવર્ષે ૧૦ લાખ માણસોને મારે છે. ક્ષય, ઇન્ફલુએન્ઝા અને ટાઇફોઇડ વધતા જાય છે. આયુષ્ય ટુંકા થતાં ચાલ્યાં છે અને મરણ પ્રમાણ બમણું છે ! અહીંના મૂળ રોગો જતા નથી અને પરદેશના રોગો નવા નવા કાયમનું ધર કરીને અહીં રહી શકે છે ! પ્લેગ, ઇન્ફલુએન્ઝા, ટાઇફોઇડ, સ્લીપીંગ સીકનેસ, કાળા આઝાર એ બધા પરદેશી રોગો છે; અરે ચાંદીનો રોગ એ પણ પોટર્થગીસ

લોકોએ અહીં આપ્યો છે ! પણ હવે તો આ બધા અહીંના મુજબતની જેવા થઈ ગયા છે અને સખ્ત વર્ણશ્રમમાં બંધાયેલી આપણી પ્રજા, આ રોગોને ગમે તે ન્યાતમાં લગવા દે છે અને વંશવિસ્તાર વધારવા દે છે !

નિર્દોષ બાલકો, ખુબ મરે છે અને સામાન્ય મરણ પ્રમાણ પણ આપણા દેશનું સાથી વધારે છે !

કાન્યોમાં જેમ નાટક શ્રેષ્ઠ છે અને નાટકોમાં જેમ શકુન્તલા છે તેમ મરણ પ્રમાણમાં હિન્દુ સાથી આગળ છે અને હિન્દુમાં અમદાવાદ પહેલે નંબરે છે !

જંગલી પ્રાણી, હુંટારા, ખૂની અને દુશ્મનો મળીને જે સંહાર કરે તેના કરતાં અટકાવી શકાય એવા રોગો આપણા દેશમાં વધારે સંહાર કરે છે !

જર્મન યુદ્ધ વખતે, ઇંગ્લેન્ડ અને સ્કોટલેન્ડમાં, સૈન્યની ભરતીઓ થતી, તે વખતે ત્યાંના દાકતરોએ પણ, પોતાના સૈન્યની ભરતી કરી હતી. યોદ્ધાઓના જેવી જ સ્વદેશ ભક્તિથી અને એવાજ સ્વાર્થત્યાગથી પોતાની વિદ્યાઓનો લાભ, યુદ્ધ ઇતવામાં વ્યવસ્થિત પણે એમણે આપ્યો હતો જે દાકતરો લડાઈમાં ગયા એમણે લડનારની તબિયત સાચવી અને ઘેર રહ્યા એમણે એવડાં અને ચાર ચાર ગણાં કામ કરી, દેશની દાકતરી જરૂરીઆતો પુરી પાડી હતી.

આપણા પ્રિય દેશમાં પણ, આજકાલથી નહિ પણ વર્ષોથી અનેક રોગરૂપી દુશ્મનોએ, જખ્મરદસ્ત ઘેરો ઘાલ્યો છે અને પ્રજાજનો, સ્ત્રીઓ અને બાળકો, ત્રાસ પામી રહ્યાં છે ! તોપના ગોળા કરતાં કે એરોપ્લેનના બોમ્બ કરતાં એ ભયંકર મારો દરરોજ ચાલી રહ્યો છે !

આ ઘેરામાંથી, અને આ આસૂરી દુશ્મનોમાંથી દેશને બચાવવો એ કામ દાકતરોનું છે. પ્રભુ, એમને એ કર્તવ્યનું ભાન કરાવો !

